Poulet mit Honig und Rosmarin aus dem Ofen

Gesamtzeit: 1 h 20 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	ganzes Schweizer Poulet (in 8 Teile zerlegt)
2 EL	Honig
6 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüss
1 EL	Rosmarinnadeln
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2	Knoblauchzehen
800 g	Kartoffeln, festkochend
400 g	Rüebli
2	Fenchel

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

740	kcal
49 g	Eiweiss
44 g	Kohlenhydrate
39 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Lass dir in deiner Metzgerei zeigen, wie man ein ganzes Poulet in 8 Teile zerlegt.

Zubereitung

1. Sofern nicht schon in der Metzgerei gemacht, Poulet mit scharfem Messer in 8 Teile schneiden. Den Honig mit der Hälfte des Olivenöls, Paprikapulver, Rosmarin und Salz glatt rühren. Das Poulet auf ein Backblech legen und mit der Honigmarinade gründlich bestreichen.

2. Knoblauch und Rüebli schälen, Kartoffeln gründlich waschen, Fenchel putzen. Alles grob schneiden und mit auf das Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, restliches Olivenöl darüberträufeln.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 50–55 Minuten garen.