Poulet mil Honig und Posmarin aus dem Ofen



Meine Wahl.

3

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

 \mathbb{F}

Glutenfrei

Ā

Laktosefrei

Tipp

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

Zubereitung

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

