Poulet auf Birkenzweigen, mit Hagebutten und Buchennüssen

Gesamtzeit: 1 h 40 min

Aktivzeit: 40 min

Anspruchsvoll



Zutaten

für 4 Personen

1	ganzes Schweizer Poulet
2 Msp.	Piment, gemahlen
1 TL	Paprikapulver, mild
	Salz
2 EL	Olivenöl
300 g	frisch gepflückte Hagebutten
3 dl	Weisswein
1 EL	Waldhonig
2	Knoblauchzehen
1 Bündel	frisch geschnittene, möglichst feine Birkenzweige mit Blättern
2 Handvoll	frisch gesammelte Buchennüsse
800 g	Kürbis
1 EL	Butter
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Zitronensaft

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln) enthält ca.:

684	kcal
46 g	Eiweiss
23 g	Kohlenhydrate
36 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Pouletfleisch: viele Proteine und B-Vitamine – wenig Fett

Pouletfleisch enthält viele wertvolle Nährstoffe und ist leicht verdaulich.

Zubereitung

1. Poulet trockentupfen. Piment mit Paprika, Salz und Olivenöl verrühren. Das Poulet damit gleichmässig bestreichen.

2. Hagebutten mit einem scharfem Messer aufschlitzen und die Kerne entfernen.

3 Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Weisswein, Honig, geschälte Knoblauchzehen und Hagebutten vermischen und in eine flache ofenfeste Form geben. Birkenzweige auf die Grösse der Form zuschneiden und die Form damit grosszügig auslegen. Einige Zweige zurückbehalten. Das Poulet auf die Zweige legen mit den restlichen Zweigen bedecken und während 50–60 Minuten im Ofen garen.

4 In der Zwischenzeit Buchennüsse aus der Schale brechen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und die Haut entfernen. Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Kürbis in sehr feine Spalten schneiden und in einer grossen Pfanne in der Butter in 10–12 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Buchennüsse dazugeben und warmstellen.

5 Poulet aus dem Ofen nehmen, portionieren, mit dem Hagebuttensud und dem Kürbisgemüse servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.