

Mediterranes Oliven-Poulet aus dem Ofen



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 20 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4 Schenkel vom Schweizer Poulet
2 EL HOLL-Rapsöl
1 EL Currypulver
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Zitrone
300 g entsteinte grüne Oliven
1 dl Geflügelbouillon
250 g Cherrytomaten am Zweig
4.5 dl Wasser
0.5 TL Salz
300 g Wildreismix
30 g Pistazienkerne
0.5 Bund Koriander
0.5 Bund glattblättrige Petersilie

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

916 kcal
57 g Eiweiss
60 g Kohlenhydrate
47 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Fleisch trocken tupfen. Öl bis und mit Pfeffer mischen. Schenkel rundum mit der Mischung einreiben.
- 2** Zwiebeln rüsten, in grosse Spalten schneiden, Knoblauch rüsten, fein hacken. Zitrone heiss abspülen, in Scheiben schneiden.

- 3 Pouletschenkel in einer ofenfesten Form verteilen. Zwiebeln bis und mit Oliven darin verteilen. Bouillon in die Form giessen.
- 4 Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen. Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen, Cherrytomaten in die Form legen, ca. 10 Minuten fertig garen.
- 5 Wasser und Salz aufkochen, Reis nach Packungsangabe zubereiten, warm halten.
- 6 Pistazienkerne grob hacken, Koriander und Petersilie grob hacken, mit den Pistazien über das Poulet streuen. Reis mit der Gabel auflockern, dazu servieren.