

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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 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.