


Ganzes Poulet mit Ofengemüse



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 10 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

Poulet

- 1 ganzes Schweizer Poulet (ca. 1,2 kg)
- 2 **TL** Paprikapulver, mild
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Zitrone, gewaschen
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 **EL** Thymianblättchen
- 80 g Butter

Ofengemüse

- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 Peperoni, je eine rot und eine gelb, längs geviertelt
- 10 Cherrytomaten mit Grün
- 2 Rüebli, geschält, in Stäbchen geschnitten
- 3 **EL** Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1 Backofen auf 160 °C Umluft oder auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Poulet aussen und innen gut abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffeln) enthält ca.:

- 440 kcal
- 30 g Eiweiss
- 6 g Kohlenhydrate
- 31 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Natürliches Tageslicht für unsere Hühner.

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

- 3 Poulet in eine ofenfeste Form geben und aussen und innen gut mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Zitronenschale abreiben und beiseitestellen. Schale der Zitrone komplett abschneiden und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Ebenfalls beiseitestellen.
- 5 Knoblauch, Thymian und geriebene Zitronenschale mischen und auf das Poulet geben.
- 6 Butter bei kleiner Hitze zum Schmelzen bringen und das Poulet damit übergiessen.
- 7 Gemüse in einer Schüssel mit Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen und rund ums Poulet verteilen. Zitronenscheiben auf das Poulet verteilen.
- 8 Poulet in den Backofen schieben (Ofenmitte) und ca. 50 Minuten garen. Während der Garzeit zwei- bis dreimal mit der flüssigen Butter aus der Form beträufeln.
- 9 Nach ca. 50 Minuten testen, ob das Poulet gar ist: Aus dem Ofen holen und schräg über die Ofenform halten. Der austretende Fleischsaft muss klar sein. Falls er noch rosa ist, Poulet zurück in den Ofen geben und nach 5 Minuten erneut kontrollieren.
- 10 Poulet mit einer Geflügelschere oder einem scharfen Messer aufschneiden: Zuerst Schenkel entlang des Rumpfes beim Gelenk abtrennen und dann in Ober- und Unterschenkel teilen.
- 11 Von der Mitte her auf beiden Seiten die Brustfilets ablösen. Vorsichtig entlang des Brustbeins schneiden. Auch das übrige Fleisch vom Knochen lösen.
- 12 Flügel wie zuvor die Schenkel vom Rumpf abtrennen.
- 13 Pouletstücke zusammen mit dem Ofengemüse anrichten und servieren.