Ganzes Poulet mit Ofengemüse

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	Zucchetti, 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

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.

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.

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.