Ganzes Poulet an Currysauce mit Orange im Ofen gebraten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 20 min
Aktivzeit: 1 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	ganzes Schweizer Poulet à ca. 1,2 kg
	Salz
1 TL	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
1	Bio-Orange
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
2 dl	trockener Weisswein
5 Zweige	Peterli
600 g	bunte Rüebli
60 g	Butter
1	Zwiebel
1 EL	Currypulver
2 dl	Kalbsfond
2 EL	Mangochutney
2 EL	Crème fraîche
1 EL	Zitronensaft
200 g	Basmatireis

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

821	kcal
43 g	Eiweiss
56 g	Kohlenhydrate
42 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Tipp

Dieses Rezept lässt sich anstatt mit einem ganzen Poulet auch super mit Pouletschenkeln zubereiten. Und für mehr Pep kann man die Sauce mit Limettenschale und Koriandergrün noch exotischer würzen.

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Salz, Paprikapulver und Olivenöl in einer kleinen Schale mischen. Poulet rundherum damit einstreichen, von innen salzen und in eine ofenfeste Form geben.

2 Orange heiss abspülen, Schale mit Zestenreisser oder Messer ablösen und auf dem Poulet verteilen. Orange schälen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und um das Poulet verteilen.

3 Knoblauch und Schalotten schälen, grob würfeln und in die Form geben. Weisswein dazugeben und Peterli darüber streuen. In den Ofen geben und 55 Minuten garen.

4 In der Zwischenzeit Rüebli schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit der Hälfte der Butter in einem Topf bei milder Hitze andünsten. Geschlossen bei gelegentlichem Schwenken bissfest garen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in der restlichen Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Currypulver drüberstreuen, gut verrühren, kurz anschwitzen und mit dem Kalbsfond ablöschen. Mangochutney zugeben und alles einkochen lassen, bis es cremig ist. Crème fraîche zugeben und glattrühren. Mit Salz und Zitronensaft würzen, beiseitestellen. Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten.

5 Poulet nach Ende der Garzeit aus der Form nehmen, Bratflüssigkeit durch ein Sieb in die Currysauce geben und diese nochmals etwas einkochen lassen. Poulet zerteilen und mit der Currysauce, dem Basmatireis und den Rüebli auf vorgewärmten Tellern servieren.