

Pouletflügeli aus dem Ofen

Ein Hit, nicht nur bei den Kids!



Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 35 Min.

600 g	Frühkartoffeln
600 g	Bundrüebli
800 g	Pouletflügeli
1	Knoblauchzehe
2	Zweiglein Rosmarin
2 EL	Olivöl
1 TL	milder Curry
1½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
250 g	Cherry-Tomaten

Portion: 481 kcal, F 22 g, Kh 34 g, E 33 g

FIT

BESTELL-TIPP



Appetit auf weitere FIT-Rezepte?
Entdecken Sie das grosse
Kochbuch «gesund & schlank»
mit 160 neuen Gerichten.
Bestellmöglichkeit auf unserer
Website

www.bettybossi.ch

1. Schritt



Kartoffeln halbieren, mit den **Rüebli** und den **Pouletflügeli** in eine Schüssel geben. **Knoblauch** dazupressen.

2. Schritt



Rosmarinnadeln abzupfen, mit **Öl, Curry, Salz und Pfeffer** beigeben, mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

3. Schritt



Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, **Tomaten** darauf verteilen.

Fertig backen: ca. 10 Min.