



Knusprige Pouletflügeli mit Zitrone und Salbei

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Peperoncino

16 Pouletflügeli, ca. 800 g

4 EL Kaffeerahm

9 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

1 Bio-Zitrone

½ Bund Salbei

Backofen auf 220 °C vorheizen. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Poulet mit Peperoncino und Kaffeerahm mischen. $\frac{1}{3}$ des Knoblauchs dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone in Schnitze schneiden. Poulet mit Zitronenschnitzen und restlichen Knoblauchzehen auf ein Blech geben. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten braten. Nach 15 Minuten der Garzeit Salbeiblätter dazugeben und alles fertig braten. Dazu passen Bratkartoffeln.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

+ ca. 25 Minuten braten

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 5 g Fett,

3 g Kohlenhydrate, 650 kJ/160 kcal

RALPHS TIPP Dank der Beigabe von Kaffeerahm zur Marinade werden die Pouletflügeli noch knuspriger.

