

Poulet mit Knoblauch und Zitrone

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 ganzes Poulet à ca. 1,2 kg
je 1 TL Salz, Pfeffer, Paprika
edelsüss, Ingwer gemahlen,
Majoran getrocknet und Zwiebel-
granulat
3 EL Bratbutter
1 Zitrone
1 Knoblauchknolle
3 Zweige Rosmarin
4 dl Geflügelfond
2 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
½ Bund glattblättrige Petersilie

Backofen auf 200 °C vorheizen. Poulet kalt abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Gewürze mit Bratbutter mischen. Poulet damit einreiben. Zitrone in Scheiben à ca. 1 cm schneiden. Knoblauch halbieren und mit Zitronenscheiben und Rosmarin in eine ofenfeste Form legen. Poulet dazulegen und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten braten. Ofentemperatur auf 175 °C reduzieren. Fond und Honig mischen, dazugiesSEN und das Poulet ca. 60 Minuten weitergaren. Ab und zu mit Jus begiessen. Poulet aus dem Ofen nehmen. Knoblauch aus der Schale in den Jus drücken. Zitronenscheiben direkt in den Jus auspressen. Jus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie grob hacken. Poulet damit bestreuen. Mit Zitronen-Knoblauch-Jus servieren. Dazu passen Gurkensalat und Brot.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + ca. 75 Minuten garen

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 23 g Fett,
 7 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal



Optigal Poulet
 Schweiz
 per kg Fr. 9.50



Ganz und gar

REZEPT: DANIEL TINEMBART | FOTOS: CLAUDIA LINSI

Flügel, Schenkel, Brustfilet? Machen Sie es sich einfach. Stecken Sie ein ganzes Poulet in den Ofen, und genießen Sie die zarten und aromatischen Stücke.

