

TÄGLICH GUT

Mittelmeerküche

Aromen aus Griechenland, Italien und Frankreich...
Diese Gerichte entführen Sie auf eine Kreuzfahrt im Mittelmeer –
jetzt in Ihrer Küche!



Poulet provençal

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Schmoren: ca. 25 Min.

leicht

4 Pouletschenkel,
Haut entfernt
(siehe «Gewusst wie»)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

100 g kleine Zwiebeln, längs
in Vierteln

2 Knoblauchzehen, in Vierteln

500 g kleine Fenchel, längs
in Vierteln

**500 g kleine fest kochende
Kartoffeln,** in Vierteln

300 g Tomaten, in Würfeli

1 dl Gemüsebouillon

**je 1 Zweiglein Rosmarin und
Thymian**

50 g schwarze Oliven, halbiert,
entsteint (siehe «Schneller
gehts», Seite 8)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Poulet würzen. Öl im Brattopf heiss werden lassen. Poulet ca. 5 Min. rundum anbraten, herausnehmen.

2. Evtl. wenig Öl begeben. Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel und Kartoffeln begeben, ca. 5 Min. anbraten. Tomaten begeben, kurz mitbraten.

3. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Poulet wieder begeben, Kräuterzweiglein darauflegen, Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 25 Min. schmoren. Kräuterzweiglein entfernen, Oliven daruntermischen, würzen.

Lässt sich vorbereiten: Poulet 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 10 g Fett, 40 g Eiweiss,
30 g Kohlenhydrate, 1529 kJ (365 kcal)



Gewusst wie: Die Haut des Poulets lässt sich mit einem Stück Haushaltspapier leichter festhalten und so auch einfacher vom Fleisch abziehen.