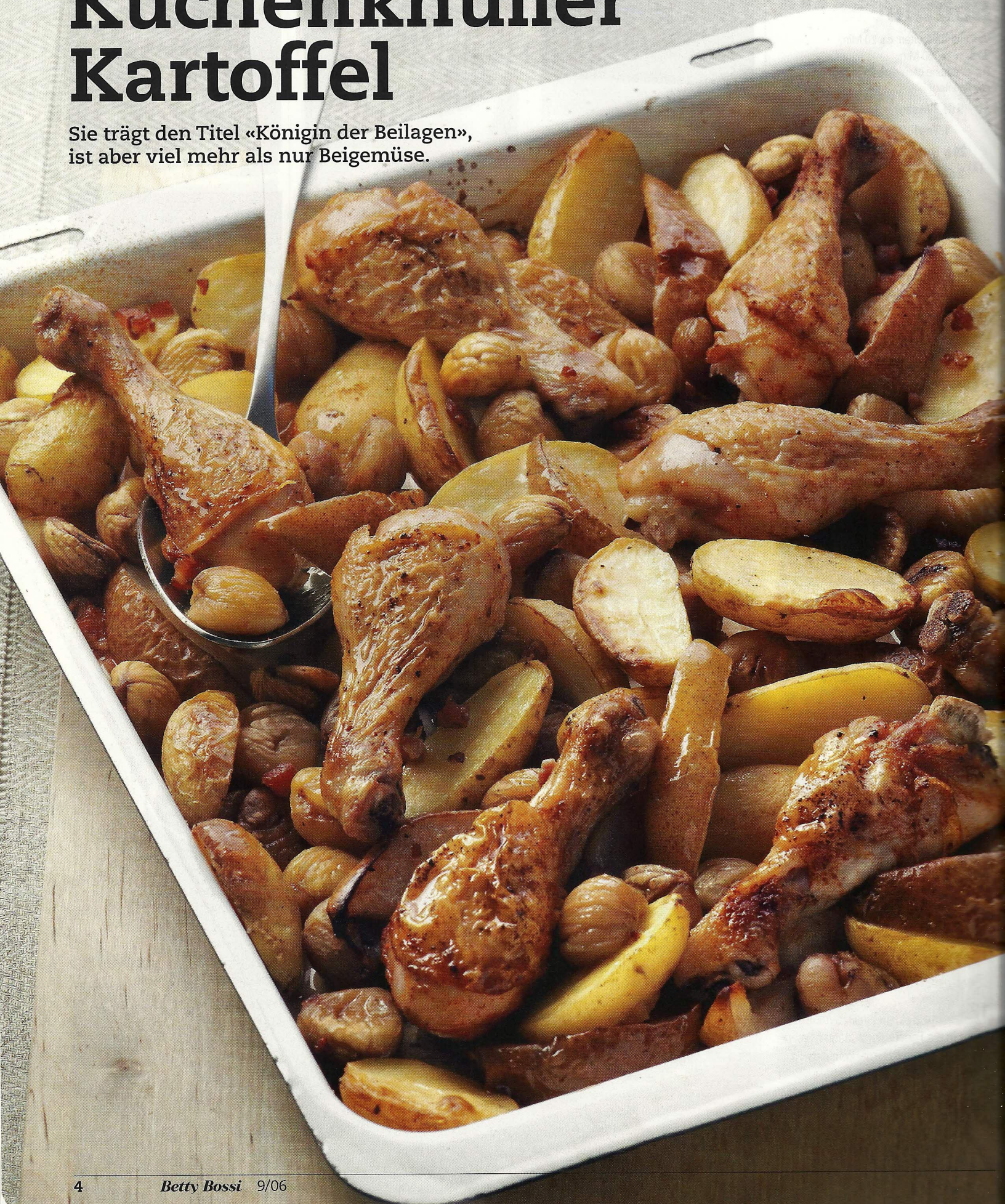


Küchenknüller Kartoffel

Sie trägt den Titel «Königin der Beilagen»,
ist aber viel mehr als nur Beigemüse.



Kartoffeln und Poulet vom Blech

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Braten: ca. 45 Min.

2 Esslöffel Öl

wenig Muskat

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

400 g kleine fest kochende Kartoffeln, längs halbiert

400 g tiefgekühlte Marroni, angetaut

300 g kleine Birnen (Gute Luise), in Schnitzen

ca. 85 g Speckwürfeli

8 Pouletunterschenkel

½ Teelöffel Paprika

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 dl Apfelsaft

1. Ofen auf 240 Grad vorheizen.
2. Öl mit Muskat, Salz und Pfeffer in einer weiten Schüssel verrühren. Kartoffeln, Marroni und Birnen begeben, gut mischen.
3. Speckwürfeli auf dem Backblech verteilen, in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 4 Min. anbraten.
4. Poulet würzen, mit den Kartoffeln, Marroni und Birnen auf dem Blech verteilen. Ca. 15 Min. weiterbraten, dabei einmal wenden. Hitze auf 200 Grad reduzieren, ca. 15 Min. unter gelegentlichem Wenden weiterbraten. Apfelsaft dazugiessen, ca. 10 Min. fertig braten, bis die Kartoffeln weich sind.

Pro Person: 25 g Fett, 27 g Eiweiss,
70 g Kohlenhydrate, 2573 kJ (615 kcal)