



HAUPTGERICHT

KNUSPRIGE POULETSTÜCKE MIT FARBIGEN RÜEBLI

POULET

- 6 Pouletschenkel
- 2 EL Bratcrème
- 2 EL Senf
- 2 EL Zweifel Seasoning Salt & Vinegar
- wenig Pfeffer

RÜEBLI

- ½ EL Bratcrème
- 1 Zwiebel, in Schnitzen
- 700 g verschiedenfarbige Rüebli (z.B. Pfälzer und Violette), längs halbiert oder geviertelt
- ¾ TL Salz
- wenig Pfeffer

GARNITUR

- wenig Petersilie, fein geschnitten
- ½ (Bio-)Zitrone, in Schnitzen

1. Poulet: Die Haut der Pouletschenkel entfernen, Schenkel halbieren, auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen.
2. Bratcrème und Senf verrühren, Pouletstücke beidseitig damit bestreichen, mit Zweifel Seasoning Salt & Vinegar würzen.
3. Backen: Poulet ca. 15 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Umluft). Hitze auf 180 Grad reduzieren.
4. Rüebli: Bratcrème und alle Zutaten bis Pfeffer mischen. Gemüse zwischen den Pouletstücken verteilen, ca. 10 Minuten mitbacken. Ofen ausschalten, Poulet und Gemüse 5-10 Minuten ruhen lassen.
5. Garnitur: Poulet und Gemüse mit Petersilie bestreuen, Zitronenschnitze dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

389 kcal, FETT 19g, KOHLENHYDRATE 13g, EIWEISS 38g



CA. 20 MIN.



CA. 35 MIN.



FÜR 4 PERS.

