



## Thymian-Poulet aus dem Ofen

Höchstens 10 Minuten dauert die effektive Küchenarbeit für das unkomplizierte Pouletgericht – den Rest der Zubereitung dieser knusprigen Pouletteile erledigt der Backofen.

 Glutenfrei  Lactosefrei

### ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

- 1 1/2 Bund** Thymian
- 1 Esslöffel** Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2** Poulet -Oberschenkel
- 4** Poulet -Unterschenkel
- 2** unbehandelte Zitronen
- 1 1/2 Teelöffel** Honig

*Höchstens 10 Minuten dauert die effektive Küchenarbeit für das unkomplizierte Pouletgericht – den Rest der Zubereitung dieser knusprigen Pouletteile erledigt der Backofen. An einem schönen Sommertag reicht als Beilage knuspriges Baguette und/oder ein Tomatensalat, in kühleren Jahreszeiten kann es auch ein Risotto oder gedünstetes Gemüse wie Spinat, Krautstiele oder Rüeblli sein.*

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

- 545** kKalorien
- 2280** kJoule
- 53g** Eiweiss
- 36g** Fett
- 3g** Kohlenhydrate

Erschienen in  
08 | 2021, S. 47

### ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Eine grosse feuerfeste Form oder das Ofenblech mit Olivenöl bestreichen.
- 2** Von ¾ Bund Thymian die Blättchen abzupfen, diese mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut der Pouletteile lockern und einen Teil des Thymians zwischen Haut und Fleisch schieben. Mit der restlichen Kräutermischung die Pouletteile einreiben und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 3** Die Enden der Zitronen abschneiden; sie werden nicht verwendet. Dann die Zitronen in dicke Scheiben schneiden und in der vorbereiteten Form auslegen. Darauf die restlichen Thymianzweige (¾ Bund) darauf verteilen. Die Pouletteile auf die Zitronenscheiben legen.
- 4** Die Pouletteile im 220 Grad heissen Ofen mit Umluft in der Mitte 25 Minuten backen.
- 5** Inzwischen den Honig mit 1–1½ Esslöffeln heissem Wasser und ¼ Teelöffel Salz verrühren. Nach 25 Minuten Backzeit die Pouletteile damit bestreichen und alles nochmals gut 10 Minuten weiterbraten. Heiss oder lauwarm servieren.