

„Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse

Dieses Gericht lässt sich sehr bequem zubereiten, da nur eine Form gebraucht wird und alle Zutaten zur gleichen Zeit gar sind.



- | | | |
|-----|-----|---|
| 1 | St. | Poularde ca. 1400 g |
| 500 | g | Kartoffeln |
| 200 | g | Schalotten |
| 200 | g | Karotten |
| 200 | g | rote Paprika |
| 2 | | Knoblauchzehen |
| | | Salz, Pfeffer aus der Mühle, Rosmarin, Thymian,
natives Olivenöl extra |
| | | eine große feuerfeste Form für den Backofen |

Zubereitung:

Die Poularde in 4 gleiche Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen und halbieren. Schalotten und Karotten ebenfalls schälen, die Karotten in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Die Paprika halbieren und entkernen. Nun das Gemüse mit den Kartoffeln in die Form legen, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Poulardenstücke obenauf legen und nochmals mit Olivenöl beträufeln. Zum Schluss den Rosmarin mit dem Thymian und dem Knoblauch zwischen den Poulardenstücken verteilen. Das Gericht für ca. 50–60 Min. im Backofen bei 180 °C backen.

Mein Tipp:

Sie können dieses Gericht auch mit Lammrücken oder Kaninchen zubereiten. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel weitergaren. Zum Schluss die Blatt Petersilie zupfen (nicht hacken) und unter das Gemüse heben.

„Pikante Kürbissuppe

Und zum Abrunden eine mineralstoffreiche Suppe mit dem gewissen Extra.



700	g	Kürbis
300	g	Lauch
700	g	Gemüsebrühe
2	EL	natives Olivenöl extra
4	EL	Naturjoghurt
1	TL	Ingwer gemahlen
1	TL	Kümmel gemahlen
1	St.	Knoblauchzehe in Würfeln
		Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und in Stücke schneiden. Beide Gemüse in Olivenöl andünsten. Knoblauch, Ingwer und Kümmel zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 30 Min. köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Suppe in einen vorgewärmten Teller geben und mit einem Löffel Naturjoghurt garnieren.

Mein Tipp:

Als Garnitur passen auch geröstete Kürbiskerne. Geben Sie über die Suppe ein paar Tropfen Kürbiskernöl. (siehe Bild)

Guten Appetit

wünscht Ihnen Gerald Wüchner
Küchendirektor Verbundklinikum Landkreis Ansbach
g.wuechner@vkla.de, www.vkla.de