

Pouletschenkel mit Honig, Kartoffeln und Äpfeln

Hauptgericht für 4 Personen

2	säuerliche Äpfel
2	Knoblauchknollen
10 g	Ingwer
8	festkochende Kartoffeln, z. B. Amandine
8	Poulet-Unterschenkel
	Salz, Pfeffer
4 EL	Olivenöl
4 EL	Honig
2 dl	Geflügelfond

Backofen auf 180 °C vorheizen. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Schnitze schneiden. Knoblauchknollen waagrecht halbieren. Ingwer hacken. Kartoffeln halbieren. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Kartoffeln im Bräter im Öl ca. 2 Minuten anbraten. Honig, Apfelschnitze, Ingwer und Knoblauch dazugeben. In der Ofenmitte ca. 45 Minuten braten. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit Geflügelfond dazugiessen. Poulet mit Äpfeln, Kartoffeln, Knoblauch und dem Jus anrichten.

Zubereitung ca. 15 Minuten + ca. 50 Minuten braten

Pro Person ca. 21 g Eiweiss, 19 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/470 kcal

ANZEIGE

