

SCHWEIZER FREILAND POULET BRUST



SCHWEIZER FREILAND POULET BRUST AUF RATATOUILLE UND GEBACKENEN BIO KARTOFFELN AUS DEM OFEN

Rezept für 10 Portionen

Schweizer Freiland Poulet	5 Stk
Aubergine	400 g
Zucchini grün & gelb	400 g
Bio Peperoni gemischt	400 g
Bio Zwiebeln	100 g
Knoblauch	10 g
Rosmarin	10 g
Thymian	10 g
Tomaten passiert	200 g
Weisswein	2 dl
Glatte Petersilie	10 g
Bio Kartoffeln festkochend	1,4 kg

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver, Olivenöl

Die Pouletbrust auslösen, salzen, pfeffern und langsam in einer Pfanne beidseitig anbraten. Im Ofen bei max. 160°C fertig garen. Die Kerntemperatur sollte 68°C nicht überschreiten. Unter dem Pass oder im Hold-o-mat mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Die Aubergine, Zucchini, Peperoni, Zwiebel und den Knoblauch rüsten, in 5 x 5 mm grosse Würfel schneiden und zusammen in einer breiten Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weisswein ablöschen, etwas kleingeschnittener Rosmarin und Thymian zugeben und mit der passierten Tomate kurz aufkochen. Anschliessend bei mittlerer Hitze für 10 Minuten garen. Vor dem Service gehackte Petersilie unter das Gemüse ziehen.

Die Kartoffeln waschen, halbieren, mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver marinieren und bei 200°C für ca. 20–25 Minuten im Ofen backen.