

Ofengemüse mit Huhn

Ein etwas aufwendiges Gericht, das aber die Mühe lohnt. Es ist schmackhaft, sieht schön aus und riecht gut. Ausserdem ist es reich an Vitaminen und Ballaststoffen und eher arm an Kalorien. Gehen Sie nicht zu sparsam mit dem Olivenöl um!

Gemüse (pro Person):

½	Rüebli
¼	Fenchel
2	kleine Kartoffeln
1/3	Peperoni (gelbe oder rote)
1/3	Zucchini
1	Bundzwiebel
...	Salz
...	Olivenöl
Peterli, Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum	
1	Tomate
...	Salz
...	Olivenöl
...	Reibkäse

Huhn:

2	Pouletplätzli
2 TL	Maizena
2 EL	Sojasauce
2 EL	Weisswein
1 EL	Öl
...	Salz
...	schwarzer Pfeffer
1 TL	Knoblauchpulver
2 TL	Curry
1 TL	Paprika

Gemüse vorbereiten: Alle Gemüse waschen und bei Bedarf rüsten bzw. schälen. Die Kartoffeln (je nach Grösse) halbieren oder vierteln. Die Rüebli in nicht zu dünne Staengeli schneiden, ebenso die Zucchini. Die Peperoni in Streifen, den Fenchel in Scheiben schneiden. Die Bundzwiebeln und die Tomaten halbieren.

Huhn marinieren: Maizena mit 1 Esslöffel Wasser sowie dem Wein und der Sojasauce verrühren. Öl und alle Gewürze begeben und gut mischen. Die Pouletplätzli in einen Suppenteller geben und mit der Marinade mischen. Mindestens eine halbe Stunde marinieren lassen.

Huhn braten: Die Marinade in einer beschichteten Bratpfanne unter mehrmaligem Wenden in etwas Öl ca. 5 Minuten braten. Dabei nach und nach mit der restlichen Marinade bestreichen. Die Hitze kleinstellen und nach Belieben einige Esslöffel Weisswein begeben und nochmals wenden. Das Poulet aus der Pfanne nehmen.

Vorbereiten: Fürs Braten im Ofen braucht man am besten 2 Gratinformen, die man mit etwas Olivenöl austreibt. Den Backofen auf 200° vorheizen

1. Form vorbereiten: Zuerst werden die Kartoffeln, der Fenchel, die Rüebli und die Peperoni dekorativ in der ersten Gratinform ausgelegt. Mit Kräutern wird das Gemüse verfeinert: Rosmarin auf die Kartoffeln, Thymian auf den Fenchel, Majoran auf die Peperoni. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

2. Form vorbereiten: Die Zucchini-Stengel an einem Rand der Form auslegen und mit gehacktem Peterli bestreuen; die Bundzwiebelhälften am anderen Rand auslegen. Peterli über die Zucchini streuen. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

Die Tomatenhälften leicht salzen und etwas gehackten Basilikum darauf geben. Dann dick mit Reibkäse bestreuen und Olivenöl darüberträufeln. Auf einem Teller zur Seite stellen.

Gemüse braten: Die 1. Form in die Mitte des Ofens stellen und das Gemüse 20 Minuten braten. Dann die Form herausnehmen und das Gemüse etwas wenden. Die 2. Form in den Ofen stellen. 10-15 Minuten braten. Dann die 2. Form herausnehmen und die Tomatenhälften in der Mitte der Form verteilen. Die 2. Form wieder in den Ofen geben und noch 5-10 Minuten braten.

Beide Formen aus dem Ofen nehmen und auf Kork-Untersätzen etwas abkühlen lassen. Das Huhn quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Auf einer Platte hübsch auslegen und mit etwas Bratensaft übergießen.