

Würzige Coquelets aus dem Ofen mit Spinatsalat



Zubereitung

Für 2 Personen

Diese Mini-Poulets sind genau das Richtige für den Kleinhaushalt, denn ein Huhn macht gerade eine Person satt. In diesem Rezept werden sie mit Orangenscheiben und Curry gewürzt und im Ofen gebraten. Wer anstelle des Spinatsalats eine andere Beilage wünscht, kann zum Beispiel den Spinat dünsten. Auch ein Rübligemüse passt sehr gut dazu.

1 Die Coquelets kurz unter kaltem Wasser innen und aussen spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Die Orange in etwa 4 mm dünne Scheiben schneiden und diese halbieren.

3 Die Haut der Coquelets vom Ausgang der Bauchhöhe her sorgfältig mit den Fingern lösen. Dann sorgfältig auf jeder Brustseite je 2 Orangenhälften unter die Haut schieben. Die restlichen Orangenscheiben mit den Rosmarinzweigen in die Bauchhöhle der Coquelets füllen.

4 Currypulver, Olivenöl sowie etwas Salz zu einer Paste mischen und die Coquelets damit rundum gut einstreichen. Die Coquelets in eine Gratinform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

5 Die Coquelets im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen. Dabei 2 Mal mit dem entstandenen Jus beziehungsweise Fett bestreichen.

Zutaten

- 2 Coquelets, (Mistkratzerli)
- 1 Orange
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Esslöffel Currypulver, mild
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz

Spinatsalat

- 100 g Spinatsalat, jung, zart
- 4 Tranchen Bratspeck
- 2 Esslöffel Weissweinessig
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Sbrinz, frisch gerieben, AOC; ersatzweise Parmesan

6 Inzwischen für den Salat den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und je nach Blattgrösse in Streifen schneiden.

7 Den Speck in Streifen schneiden. In einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8 Für die Sauce Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl und zuletzt den geriebenen Käse beifügen.

9 Die Coquelets aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit einer Geflügelschere halbieren oder ganz auf dem Teller anrichten. Den Spinat und den Speck mit der vorbereiteten Sauce mischen und neben den Coquelets anrichten.