

# Orangen-Poulet mit Safran



## Zutaten

Für 4 Personen

- 2 EL Orangensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL grobkörniger Senf
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Prise Safranfäden
- 4 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Pouletschenkel
- 2 Orangen
- Salz, Pfeffer
- 4 Zweige Thymian

Orangensaft, Öl, Senf, Zucker und Safran verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Zwiebeln vierteln, Knoblauchzehen ungeschält flach drücken.

Poulet, Zwiebeln und Knoblauch mit Marinade bestreichen.

Ca. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Orangen in dicke Scheiben schneiden.

Poulet mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine ofenfeste Form geben. Orangenscheiben und Thymianzweige dazulegen.

Im Ofen ca. 40 Minuten durchbraten.

Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passen Reis oder Couscous.