

Pouletschenkel Mediterranerart

(Rezept für 1 Person)

Einkaufszettel

- 1 Pouletschenkel
- 2 cl Olivenöl
- 200g Zwiebeln
- 200g Tomaten
- 100g Peperoni
- 1 Peperoncini
- 3 Knoblauchzehen
- 30g frische Kräuter gehackt



Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Tomaten waschen. Peperoni und Peperoncini waschen und entkernen. Pouletschenkel würzen



Die Zwiebeln, Tomaten, Peperoni, Knoblauch in grobe Schnitze schneiden. Peperoncini etwas kleiner schneiden.



Olivenöl in Bratpfanne erhitzen, Pouletschenkel auf beiden Seiten gut anbraten



Die Zwiebeln, Peperoni, Knoblauch und Peperoncini begeben und ebenfalls kurz anbraten



Tomaten und die Kräuter begeben und auf kleinem Feuer nur kurz schwenken. Nach Belieben würzen.



Alles in eine Gratinform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180Grad 20Min Backen.

(Quelle: cyberkoch.ch)