

# 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)