

Zitronen-Poulet aus dem Ofen



Wir braten zwei Poulets auf Kartoffeln an einer frischen Zitronenmarinade – das ist nicht nur köstlich, sondern auch wunderbar erfrischend.

Zutaten

Für 6 Personen

- 2 Poulet klein, je ca. 800 g
- 2 Zitronen
- 6 Esslöffel Olivenöl (1)
- 750 g Kartoffeln klein, festkochend
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5–6 Esslöffel Olivenöl zum Braten (2)
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 4 Knoblauchzehen gross
- 6–8 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Salbei
- 0.5 dl Noilly Prat
- ca. 1½ dl Gemüsebouillon

Die Poulets in je 6–8 Teile schneiden (evtl. vom Metzger machen lassen). Kurz unter kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Nebeneinander auf eine Platte legen.

Die Schale von 1 Zitrone dünn abreiben und den Saft auspressen. Beides mischen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Den Zitronensaft und die erste Portion Olivenöl über die Pouletteile träufeln. Zugedeckt kurz marinieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln der Länge nach halbieren. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 10 Minuten unter häufigem Wenden braten.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Beide Zutaten gegen Ende der Bratzeit zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Dann alles in eine grosse feuerfeste Form geben.

Den Rosmarin in kleine Büschel teilen, die Salbeiblätter abzupfen.

Die Pouletteile aus der Marinade nehmen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kartoffeln legen. Die beiseitegelegten Zitronenscheiben sowie den Rosmarin und die Salbeiblätter dazwischen verteilen. Die verbliebene Marinade, den Noilly Prat sowie die Bouillon darüberträufeln.

Das Zitronen-Poulet im 180 Grad heissen Ofen (Umluft) auf der mittleren Rille 50–60 Minuten braten, dabei ab und zu mit etwas Jus aus der Form beträufeln.