HAUPTGANG

GEBRATENES POULET MIT SESAM-NUSSKARTOFFELN UND TOMATEN

★★★★☆ (78)

1 H 10 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

Poulet

1	Knoblauchzehe
¼ Bund	Oregano
½ TL	Koriander, gemahlen
1 EL	Paprikapulver, edelsüss
1 EL	Kurkuma, gemahlen
¼ bis ½ TL	Zimtpulver
½ TL	Chilipulver
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
4 EL	Rapsöl
1 TL	Honig
4	Pouletschenkel, à 150 g

Kartoffeln

60 g	Nussmischung, gesalzen
1	Knoblauchzehe
800 g	festkochende Kartoffeln
2 – 3 EL	HOLL-Rapsöl
	Salz
6 EL	Sesamsamen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Cherry-Tomaten
1 EL	Rapsöl
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen, den Oregano rüsten, beides fein hacken und in einer Schüssel mit Koriander, Paprikapulver, Kurkuma, Zimt, Chilipulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Gewürze und Kräuter mit Rapsöl und Honig zu einer Paste verrühren. Die Pouletschenkel trocken tupfen und mit der Hälfte der Paste einpinseln.

2. Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 bis 200 °C aufheizen. Die Nüsse grob hacken. Den Knoblauch rüsten und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, halbieren, mit dem Knoblauch, HOLL-Rapsöl, Salz, Sesam und den Nüssen in eine weite Schüssel geben und mit schüttelnden Bewegungen untereinander mischen. Die Kartoffeln auf ein Backblech verteilen, die Pouletschenkel ebenfalls darauf legen. In der Mitte des Ofens 35 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200 bis 220 °C erhöhen.

3. Unterdessen Frühlingszwiebeln rüsten und schräg schneiden, Tomaten von der Rispe entfernen. Das Gemüse ebenfalls in der weiten Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem Öl untereinander schütteln.

4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Gemüse in eine Ecke des Bleches legen. Die Pouletschenkel mit der restlichen Gewürzpaste einpinseln und weitere 10 Minuten backen.