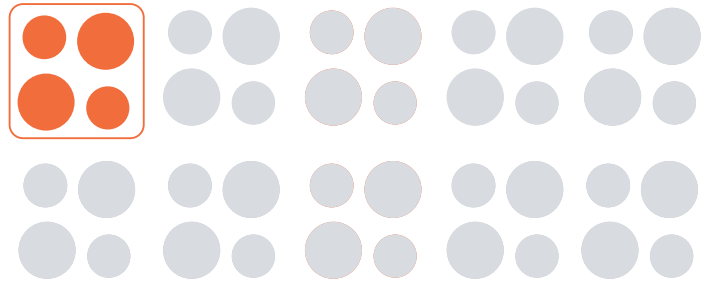


ZUTATEN



LIMETTEN-POULET IM OFEN GEBACKEN

Ein "Gelingt-garantierter"-Rezept von Edith Zweifel

Zutaten für 4 Personen
1 grosses Poulet*
1 Bio-Limette
3 EL mildes Olivenöl
25 g Butter
Salz

*idealerweise vom Markt, es darf au chili Fett dranhaben.

Zubereitung

1. Das Poulet wenn möglich 2 Std. ausserhalb des Kühlschranks bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Etwas Schale von der Limette (ohne Weisses) fein abraffeln und mit 2 EL Olivenöl verrühren. Saft der Limette auspressen.
4. Das Poulet mit dem Limettenöl bepinseln, aussen und innen salzen, den Rest des Limettensaftes in den Bauch des Poulets leeren. Die ausgepresste Limette in den Bauch des Poulets stopfen, die Beine zusammenbinden.
5. Das Poulet in eine mit Olivenöl befettete Form geben. Butterflocken auf die Beine und die Brust geben. In den vorgewärmten Ofen schieben. Je nach Grösse des Poulets rund 60 Min. garen. Ab und zu mit der Fettflüssigkeit bepinseln, damit es knusprig wird.
6. Vor dem Aufschneiden gut 5 Min. stehen lassen.

Dazu passt:

Kartoffeln aus dem Ofen: Kartoffeln ebenfalls mit Limetten-Öl-Mischung bepinseln und ca. 30 Minuten mitbacken. Reis: Limettenschale mitkochen, vor dem Servieren entfernen.

Tipps und Varianten:

In den Bauch des Poulets Salbeizweige legen, ebenso unter das Poulet und zwischen die Beine. An Stelle von Limetten können auch Zitronen, Orangen oder Mandarinen verwendet

werden. Grapefruit eignet sich nicht, da bitter.

waskochen.ch

ZUBEREITUNG