

Maispoularde auf einem Gemüsebett

Zutaten:

1 Maispoularde, 1 Aubergine, 1 kleine Zucchini, 1 Paprika, 1 Zwiebel, Gewürzmischung „Ankerkraut – Texas Chicken“, 2 TL Harissa, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Das Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden, die Zwiebel halbieren und blättrig auslösen. Eine Paste aus den o.g. Gewürzen mit etwas Olivenöl herstellen. Das Gemüse in einer Auflaufform mit der Mischung kräftig einreiben und marinieren lassen. Je nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maispoularde mit einem scharfen Messer am Rücken aufschneiden und auseinander drücken, so dass eine große Oberfläche entsteht, damit die Poularde von allen Seiten knusprig wird. Im Anschluss das Geflügel in die Auflaufform geben und mit der darin vorhandenen Marinade einreiben. Danach alles in den Ofen geben und bei ca. 160° Umluft für 40-45 Minuten garen lassen. Mit Reis oder Baguette anrichten.

Guten Appetit!