

Gebratenes Poulet

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Braten im Ofen: ca. 1 Std.
Für ein weites Bratgeschirr oder ein Backblech

- | | |
|---------------------------|---|
| 1 Poulet (ca. 1,2 kg) | innen und aussen kalt abspülen, gut trockentupfen |
| 5 Zweiglein Thymian | |
| 1 Zweiglein Rosmarin | in das Poulet legen, binden (Bilder 1+2) |
| 2 Esslöffel Öl | |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | |
| 1 Teelöffel Paprika | alles mischen, Poulet damit bestreichen |
| 1 Teelöffel Salz | Poulet innen und aussen salzen |

Braten: Bratgeschirr in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens heiss werden lassen. Poulet mit der Brustseite nach oben in das Bratgeschirr legen, ohne zu wenden ca. 1 Std. braten. **Garprobe:** Mit einer Fleischgabel zwischen Schenkel und Brust einstechen. Der austretende Fleischsaft muss hell und klar sein. Poulet im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. stehen lassen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Poulet herausnehmen, tranchieren (Bilder 3+4).

Pro Person: 20 g Fett, 30 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1267 kJ (303 kcal)

Variante: Poulet in der Bratfolie: Poulet im Bratbeutel zubereiten. Poulet würzen wie oben, in einen Bratbeutel legen, diesen nach Angaben auf der Verpackung verschliessen, auf ein Backblech geben. **Braten:** ca. 1 Std. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Braten im Ofen eignet sich auch für: Pouletflügeli, -schenkel, Mistkratzerli, Ente, Truthahn. Tabelle mit den Bratzeiten siehe unten.

Fleischstücke (am Stück)	Anbratzeit im Ofen	Zeit im Ofen
Geflügel		
Ente (ca. 2 kg)	ca. 10 Min./220 Grad	ca. 70 Min./180 Grad
Mistkratzerli (je ca. 500 g)	ca. 50 Min./220 Grad	
Poulet (ca. 1,2 kg)	ca. 1 Std./200 Grad*	
Pouletflügeli (je ca. 60 g)	ca. 45 Min./200 Grad oder ca. 20 Min./220 Grad	
Pouletschenkel (je ca. 250 g)	ca. 40 Min./220 Grad	
Truthahn (4-5 kg)	ca. 1 Std./180 Grad	ca. 3 Std./130 Grad
Truthahnrollbraten (ca. 1 kg)	ca. 20 Min./240 Grad	ca. 1 Std./180 Grad

* ca. 10 Min. im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen ruhen lassen.



Poulet binden

Küchenschnur einmal um die unteren Enden der Pouletschenkel wickeln, Schnur über der Pouletbrust kreuzen ...



... Schnur zwischen Brust und Schenkel nach vorne ziehen, dabei Flügeli fixieren. Auf der Rückenseite binden.



Poulet tranchieren

Schenkel mit einem scharfen Messer im Gelenk vom Rumpf trennen, evtl. in Unter- und Oberschenkel teilen. Flügeli gleich abtrennen ...



... Brust längs bis auf den Knochen einschneiden. Brüstli von den Knochen lösen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Betty Bossi



Geflügel würzen: Ganze Poulets, Mistkratzerli, Wachteln oder grössere Geflügelteile in einer Schüssel würzen. Die Gewürze lassen sich so am besten verteilen.



Tranchieren mit dem Messer (1): Pouletschenkel und Flügel im Gelenk vom Rumpf trennen. Schenkel evtl. in Unter- oder Oberschenkel teilen.



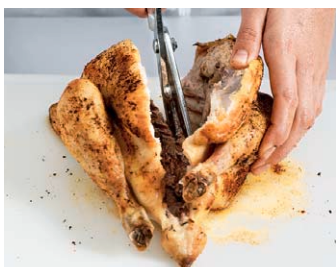
Tranchieren mit dem Messer (2): In der Mitte der Brust längs bis auf den Knochen schneiden, Brüstli ablösen. Brüstli in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Garprobe: Mit einer Fleischgabel zwischen Schenkel und Brust einstechen. Der austretende Fleischsaft muss hell und klar sein.



Tranchieren mit der Schere (1): Brust längs aufschneiden, dann Seiten leicht nach aussen drücken.



Tranchieren mit der Schere (2): Rücken längs aufschneiden. Pouletschenkel und Flügel im Gelenk vom Rumpf trennen, Brüstli ablösen.