

## Poulet mit Zitronen

### Zutaten für 2 Portionen:

2 Oberkeulen vom Poulet,  
2 Zitronen (ungespritzt und unbehandelt),  
2 EL Olivenöl,  
1 Zwiebel,  
1 Stange Staudensellerie,  
2 Knoblauchzehen,  
6 schwarze, getrocknete Oliven,  
Salz, Pfeffer, Mehl,  
2 cl Noilly Prat ( trockener französischer Wermut ),  
 $\frac{3}{4}$  l Weißwein,  
1 Tomate,

### Zutaten für das Rucola-Pesto :

2 Knoblauchzehen,  
60g frische Rucola- Blätter,  
60 ml Olivenöl,  
2 EL Pinienkerne,  
50g frisch geriebenen Parmesan,  
Salz und Pfeffer aus der Mühle.

1 Stangenweißbrot als Beilage.

### Zubereitung :

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Pouletkeulen waschen, gut abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Die Zitronen heiß abbürsten und gut abtrocknen. Eine halbe Zitrone auspressen, den Rest in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen, da diese beim andünsten sehr bitter werden. Die Zwiebel schälen und in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Ringe schneiden. Den Staudensellerie waschen, abtrocknen und in grobe Stücke schneiden.

Die Pouletkeulen in einer ofenfesten Kasserolle in dem Olivenöl goldbraun anbraten und herausnehmen. Anschließend in dem Öl die Zwiebelscheiben, Zitronenscheiben, die abgezogenen Knoblauchzehen und die Staudensellerie-Stücke anbraten (leicht bräunen). Mit dem Noilly Prat ablöschen und den Zitronensaft und Weißwein angießen. Die Oliven zugeben. Die Pouletkeulen auf die Zitronenscheiben legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 Min. offen garen.

Inzwischen die Tomate waschen, abtrocknen, halbieren und den Stielansatz heraus trennen. Die Tomatenhälften in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Schnittfläche anbräunen und etwa 10 Min. dünsten lassen.

Das Rucola- Pesto herstellen :

Knoblauch grob zerkleinern, Rucola- Blätter waschen, trocknen und grob zerkleinern, mit den Pinienkernen zusammen im Mörser fein zerreiben. Den geriebenen Käse unter mengen. Das Öl in dünnem Strahl einlaufen lassen und gut mit der Kräutermischung verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# WWW.KOCHBAEREN.DE

## Rezepte > Geflügelgerichte > Rezept : Poulet mit Zitronen

Die Pouletkeulen mit etwas Soße, den Zitronenscheiben, Knoblauchzehen und Oliven (ohne Zwiebeln und Selleriestücke) auf Teller verteilen. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben dazu garnieren. Je einen TL Rucola- Pesto auf die Tomaten geben. Das aufgeschnittene Stangenweißbrot dazu reichen.

Tipp der Aalener Kochbären :

Die Rezeptidee stammt aus Südfrankreich. Dort haben wir Kaninchenteile mit dieser Zubereitung serviert bekommen. Auch sehr lecker!

Tipp von [www.kochbaeren.de](http://www.kochbaeren.de): Ein echtes A.O.C. Bresse Huhn bekommen sie in Deutschland nicht so einfach. Es gibt aber auch in Deutschland engagierte Geflügelzüchter, die Wert auf Qualität legen und ihr Geflügel artgerecht halten und füttern. Einer, der sich auch mit der Aufzucht von Bressehühnern befasst ist Herr Krötz. Lesen Sie hier mehr über Bressehühner in Deutschland.