

AUFWAND  
**mittel**

KOCHDAUER  
**45 Min.**

SAISON  
**ganzjährig**

HERKUNFT  
**Frankreich**

## FLACHES POULET MIT MANDELN UND MINZE



### KURZ VORGESTELLT

Das Huhn ist wohl flach, die Stimmung jedoch hoch! Huhn und Minze ein wunderbares Pairing.

### ZUTATEN (4 PERSONEN)

1.2 kg	Poulet	1 TL	Zucker, feiner
2 EL	Olivenöl, zum Bestreichen	4 EL	Zitronensaft
40 g	Mandeln, geschälte	1.3 dl	Olivenöl
20 g	Minze, gehackte	4 EL	Rucola
2 Zehe	Knoblauch, zerriebene		Salz, Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220° C vorheizen. Das Huhn mit der Geflügelschere entlang des Rückgrats aufschneiden und flach pressen. In gefettete Auflaufform legen, mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern.
2. Im vorgeheizten Ofen mind. 30 Min. lang goldbraun backen.
3. Mandeln grob hacken und rösten. Minze, Knoblauch, Zucker, Zitronensaft und Öl zu einer Sauce verrühren.
4. Das Huhn aus dem Ofen nehmen und sofort mit der Sauce übergießen. Mit dem unterlegten Rucola servieren.

TIPP: Mit frischem Salat servieren.