AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	45 Min.	ganzjährig	Frankreich

FLACHES POULET MIT MANDELN UND MINZE



Rezept: Donna Hay. Jahreszeiten. AT-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com

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, geschält	1.3 dl	Olivenöl
20 g	Minze, gehackt	4 EL	Rucola
2 Zehen	Knoblauch, zerrieben		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.