

Frühlings-Abendessen



Pollo al Limone mit Gemüseplatte

1	Knoblauchzehe	pressen
1 TL	Vollmeersalz	mit dem Knoblauch mischen
beliebig	Pfeffer	dazu mischen
1kg	kleine Pouletschenkel ohne Haut	waschen, trocknen, mit der Knoblauch-Pfeffer-Salz-Mischung einreiben
	Backofen	auf 200° (Umluft) vorheizen
2 EL	Olivenöl	in einer Bratpfanne erhitzen, Pouletschenkel in Portionen anbraten
2dl	Sherry	ablöschen, etwas einkochen lassen
1 EL	Oregano	beigeben, alles in eine ofenfeste Form geben, bei 200° (Umluft) 30 Min. schmoren lassen
1 EL	Basilikum	
1 Zweig	Rosmarin	
½	Zitrone (Saft und Schale)	
6	Karotten	waschen, schälen, in gleichmässige Scheiben hobeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, ebenfalls im Backofen während 20 Min. backen
2	Kohlrabi	
2dl	Crème fraîche	mischen, über das Poulet giessen, anrichten
½ TL	Salz	
2	Zitronen (Saft)	
beliebig	Olivenöl	Gemüse würzen, anrichten
beliebig	Kräutersalz	