



Schritt 1

Pouletfleisch mit Olivenöl, Pfeffer, Paprikagewürz, Knoblauch und wenig Curry marinieren. Gemüse waschen und in grobe Würfel schneiden.

Schritt 2

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Schritt 3

Für die Sauce, in einem Messbecher Ajvar, Tomaten und Bouillon mischen und würzen (gut abschmecken, darf auch etwas zu stark gewürzt werden).

Schritt 4

Fregola Sarda in den Römertopf geben. Geschnittenes Gemüse hinzufügen und mit Olivenöl beträufeln.

Schritt 5

Die vorbereitete Sauce darüber giessen und mit Pouletoberschenkelfleisch bedecken. Ca. 1,5 bis 2 Stunden im geschlossenem Römertopf backen.

Schritt 6

Das Römertopf-Gericht auf den Tisch stellen und gemeinsam mit Freunden geniessen.

Tipps

- Alternativ zum Pouletoberschenkelfleisch kann man auch ganze Pouletoberschenkel verwenden. Die Garzeit sollte dann um 30 Minuten verlängert werden (10 min Grill-Stufe am Ende der Garzeit lassen die Haut knusprig werden).
- Das Gemüse kann beliebig getauscht oder ergänzt werden.
- Wer es gerne pikant mag, kann frische oder getrocknete Chillies hinzufügen.

Pouletoberschenkel mit mediterranem Gemüse und Fregola Sarda



Zutaten

- 600g Pouletoberschenkelfleisch
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Italienische Kräuter, Knoblauch
- Aubergine
- 2 kleine Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400g)
- 1 Glas Ajvar/ Paprika Mus (ca. 450g) je nach Geschmack mild oder pikant
- 400g Fregola Sarda
- Olivenöl
- ½ Tasse Hühnerbouillon (1 Würfel aufgebrüht)

Dazu passende Getränke

- Rosé «Chemin en Provence»
- Alkoholfreier Rosé