



Perlhuhn-Supreme aus dem Ofen

mit geröstetem Kürbis und Sellerie



30-40min



2 Personen

Das Fleisch des blau gefiederten Perlhuhns ist wie das seines Veters kalorien- und fettarm. Aber besonders auszeichnen tut es sich durch seinen aromatischen Geschmack und das relativ dunkle, besonders zarte Fleisch! Das überzeugt nicht nur unsere kulinarischen Nachbarn aus Frankreich, wo das Perlhuhn besonders beliebt ist, sondern auch unsere Testküche! Dazu gibt es knuspriges Ofengemüse!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Knollensellerie ⁹
- 1 Packung Perlhuhnbrust mit Knochen
- 1 Packung Witwe Boltes Brathendlgewürz
- Frischer Rosmarin & Petersilie
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis
- 2 rote Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

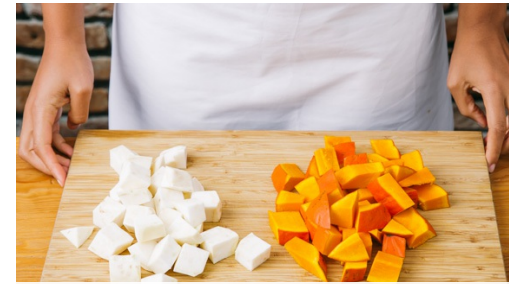
Nährwertangaben pro Portion

Energie 525.0kcal, Fett 30.7g, Eiweiß 36.3g, Kohlenhydrate 20.2g



1. Zwiebeln schneiden

Den Umluftbackofen auf 220°C vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 6 Spalten schneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **Knollensellerie** schälen und mit dem **Kürbis** in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



3. Gemüse würzen

Den **Kürbis** und **Sellerie** mit den **Zwiebelspalten**, 2-3EL Olivenöl und dem **Gewürz** vermengen.



4. Perlhuhn vorbereiten

Die **Rosmarinblätter** abzupfen. Beim **Perlhuhn** vorsichtig die Tasche unter der Haut finden und den **Rosmarin** unter die Haut schieben. Die **Perlhuhnbrust** nun mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit etwas Olivenöl einreiben.



5. Perlhuhn rösten

Das **Perlhuhn** mit dem dem **gewürzten Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 20-25Min. im Ofen garen. **Garprobe:** Mit einem Messer in das Fleisch einstechen. Läuft klarer Fleischsaft heraus, ist das Stück gar.



6. Petersilie hacken

Zum Schluss die **Petersilie** fein hacken und damit das **Ofengemüse** und **Perlhuhn** garniert servieren.