

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### POULETBRUSTFILETS MIT ORANGEN IM OFEN

#### Zutaten:

600 g	Kartoffeln, festkochend
400 g	Rüebli / Karotten
2 Stk.	Orangen, Bio
3 EL	Olivenöl
6-8 EL	Süsse Chili Sauce
4 Stk.	Pouletbrustfilets
8 Stk.	Specktranchen, luftgetrocknet
½ Bund	Frühlingszwiebeln
Etwas	Salz, Pfeffer
Etwas	Rosmarin

#### ZUBEREITUNG:

Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Karotten schälen und in 1cm dicke schräge Scheiben schneiden. Orangen ungeschält in Spalten schneiden, die andere auspressen. 50ml Orangensaft und die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit 2 EL Oel und der Chilisauce mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C auf der 2ten Schiene von unten ca. 10-15 min. garen.

Inzwischen die Pouletbrustfilets mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Restliches Oel in einer Pfanne erhitzen und die Pouletbrustfilets bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun anbraten. Pouletbrustfilets auf das Gemüse (im Backofen) legen und weitere 10 Minuten im Backofen garen.

Frühlingszwiebel putzen und das ganze (weisse wie auch grüne) schräg in Scheiben schneiden.

Fleisch und Gemüse mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.