

Speck-Poulet mit Süsskartoffeln

Für 4 Personen

Poulet:

4 Pouletschenkel

Salz, Pfeffer

Paprika

1KL Honig

1KL Senf

mischen, die Pouletschenkel marinieren

4 Tranchen Speck

4 Zweige Thymian

die Thymianzweige auf die Schenkel legen
und mit Speck umwickeln
auf ein mit Backtrennpapier belegtes
Blech legen

Backofen auf 200°C vorheizen.

Süsskartoffeln:

800g Süsskartoffeln

waschen, schälen und in Würfel schneiden
in Schüssel geben

Salz

Thymianblättchen

2-3EL Öl

zu den Süsskartoffeln geben und gut
mischen
Süsskartoffeln auf das Blech geben

Backen: In der Ofenmitte ca. 40-50 Min.

Tipp:

Die Süsskartoffeln können durch normale Kartoffeln und Gemüse ersetzt oder ergänzt werden.

Pouletschenkel enthalten Tryptophan und sind empfehlenswert bei Hornhaut und / oder gegen Risse in den Fersen.

Rezept von Andrea Schwyn

www.boe-verein.ch