

## Marry Me-Poulet aus dem Ofen

**Yannick Staubli, Zürich:** «Mein momentanes Lieblingsrezept, easy in der Zubereitung und einfach nur köstlich. Der Name sagt alles: mit diesem Rezept lässt man die Herzen der Bekochten schmelzen.»

Zutaten	Zubereitung
800 g Pouletschenkelsteak (ohne Knochen) 1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gehackt eine Handvoll gedörrter Tomaten, klein geschnitten 5-6 kleine oder 1-2 grosse Essiggurken, klein geschnitten 200 g Sojarahm (oder auch normaler Rahm) 120 g Parmesankäse, gerieben 4 dl Pouletbouillon Salz & Pfeffer --- Als Beilage: Honigkarotten: <ul style="list-style-type: none"><li>- Babykarotten (längs geviertelt)</li><li>- Butter</li><li>- Honig</li></ul> Kartoffelstock	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pouletschenkelsteaks in ca. 3cm grosse Würfel schneiden und in Bratpfanne mit Bratbutter kross anbraten; in kleiner bis mittlerer Backofenform zur Seite stellen</li><li>2. Backofen auf 200 Grad vorheizen</li><li>3. Zwiebel, Knoblauch, gedörrte Tomaten und Essiggurken in Bratbutter in derselben Bratpfanne ein paar Minuten andünsten, dann mit Bouillon ablöschen</li><li>4. Sojarahm hinzufügen, dann Parmesan kontinuierlich dazugeben und vermengen, bis er sich aufgelöst hat, ein paar Minuten köcheln lassen</li><li>5. Die Sauce in die Backofenform mit dem Poulet giessen und gut verteilen, dann in die mittlere Backofenrille stellen und ca. 30 Minuten lang backen</li><li>6. In derselben Bratpfanne in der Zwischenzeit die Karotten in grosszügig Butter ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dann Honig dazugeben und für ca. 5-7 Minuten weiterdünsten (am besten so timen, dass Karotten und Poulet zeitgleich ready sind)</li><li>7. Ich nehme jeweils Instantkartoffelstock und bereite ihn gemäss Packungsanleitung zu während das Poulet im Ofen schmort</li></ol>

