



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Geschmorter Pouletschenkel mit Ratatouille, Couscous und Gemüsesuppe



Nährwertangaben pro Portion

Energie	450 kcal
Eiweiss	31 g
Kohlenhydrate	51 g
Fett	14 g

In % der Gesamtenergie

28%
45%
27%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung und www.sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 2025

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Geschmorter Pouletschenkel mit Ratatouille, Couscous und Gemüsesuppe

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

Gemüsesuppe:

- 1 Kohlrabi
- 2 grosse Rüebli
- 120 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 2,5 EL Maizena
- 1200 ml Wasser
- Pfefferkörner, Pimentkörner,
- Lorbeerblätter
- Salz

Pouletschenkel:

- 4 kleine Pouletschenkel vom Schweizer Poulet
- Paprikapulver
- Salz
- 1 EL Olivenöl

Couscous:

- 200 g Couscous trocken
- 2 TL Rapsöl
- Salz
- 2 dl Wasser

Ratatouille:

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 kleine Aubergine
- ½ Peperoni
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rosinen
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 Zweig Rosmarin



Zubereitung

Kohlrabi und Rüebli für die Suppe schälen und kleinschneiden und zusammen mit den Gewürzen im Wasser weich kochen. Erbsen ganz am Schluss dazugeben, garkochen und alles pürieren. Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren, Suppe nach Belieben binden und abschmecken.

Paprikapulver und Salz mit 1 EL Olivenöl verrühren. Pouletschenkel damit einstreichen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Aubergine und Peperoni grob würfeln, Knoblauch schälen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Zutaten mit Rosinen und Rosmarin darin kurz dünsten, mit Bouillon ablöschen und alles in eine flache ofenfeste Form geben. Pouletschenkel darauflegen und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen.

Wasser aufkochen, Couscous begeben und zugedeckt quellen lassen (ca. 5 Minuten). Anschliessend mit Salz und Rapsöl verfeinern.

Pouletschenkel auf Ratatouille mit Couscous anrichten und Gemüsesuppe dazu servieren.