

# Sizilianisches Ofengemüse mit Pouletbrüstchen

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

500 g Auberginen  
500 g Zucchini  
2 Stück Peperoni, gross, je 1 rot und 1 gelb  
4 Stück Knoblauchzehen  
2 Zweig Rosmarin  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
1 dl Olivenöl  
6 Stück San-Marzano-Tomaten, oder Peretti-Tomaten  
100 g Oliven, entsteint, grün  
50 g Rosinen  
4 Stück Pouletbrüstchen, mittel  
8 Stück Salbeiblätter  
Olivenöl, etwas zum Anbraten  
1.5 dl Weisswein

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren, jedoch zum Ablöschen des Bratensatzes 1 dl Weisswein verwenden. 1 Person Zutaten vierteln, jedoch zum Ablöschen des Bratensatzes 1 dl Weisswein verwenden und zur Hälfte reduzieren, bevor man die Oliven und Rosinen beifügt.

## Info

Pro Portion

34 g Eiweiss  
36 g Fett  
23 g Kohlenhydrate  
584 kKalorien  
2445 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1. Auberginen, Zucchini und Peperoni waschen. Die Stielansätze der Auberginen und Zucchini entfernen und die Früchte in gleichmässige, gut fingerdicke Stängelchen schneiden. Die Peperoni vierteln, entkernen und in breite Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Alle diese Zutaten in eine grosse Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und gut mischen. In eine grosse feuerfeste Form oder in ein tiefes Backblech geben.
2. Das Gemüse im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten backen.
3. Inzwischen die Tomaten der Länge nach vierteln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Oliven je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Rosinen mit heissem Wasser bedeckt kurz einweichen.
4. Jedes Pouletbrüstchen auf der Oberseite mit je 2 Salbeiblättern bestecken. Salzen und pfeffern.
5. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin rundum nur gerade 1 Minute anbraten, dann herausnehmen. Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen. Die Rosinen abschütten und mit den Oliven beifügen. Einmal aufkochen, dann beiseite stellen.
6. Nach 30 Minuten Backzeit die Tomaten zum Gemüse legen. Die Pouletbrüstchen mitsamt Jus, Oliven und Rosinen darüber verteilen und alles weitere 15 Minuten backen.

Als Beilage serviert man italienisches Fladenbrot oder Rosmarinkartoffeln aus der Bratpfanne.

**Glutenfrei**

**Lactosefrei**