Poulet aus dem Ofen mit süss-saurer Sauce

Ein ganzes, im Ofen gebratenes Poulet ist ein Highlight für ein gemütliches Essen im Freundeskreis. Bereits beim Garen steigt ein verführerischer, appetitanregender Duft aus dem Ofen und die einfache Zubereitung lässt Zeit, sich den Gästen zu widmen. Eine kräftige, süss-saure Soja-Sauce mit Passata di Pomodoro begleitet das Poulet mit einer guten, orientalisch angehauchten Würze. Reis mit kurz angerösteten Melonenstücken passt gut zum Poulet und gibt dem Gericht einen zusätzlichen Reiz.

Zutaten (2-3 Portionen)

1	Poulet, ca. 1kg
2Tl	Paprika süss
1Tl	Salz
1Tl	Pfeffer
1Tl	Ras el Hanout, mild
2	Zweige frischer Rosmarin
3	Zitronenschnitze
2	grosse Knoblauchzehen
1EL	Bratbutter

Sauce:

4El	Passata di Pomodoro
1,5El	Soja-Sauce (Kikkoman)
1El	Balsamico
1Tl	Honig
	wenig Pfeffer

1	Stück Wassermelone

Zubereitung

Poulet 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 180° vorheizen.

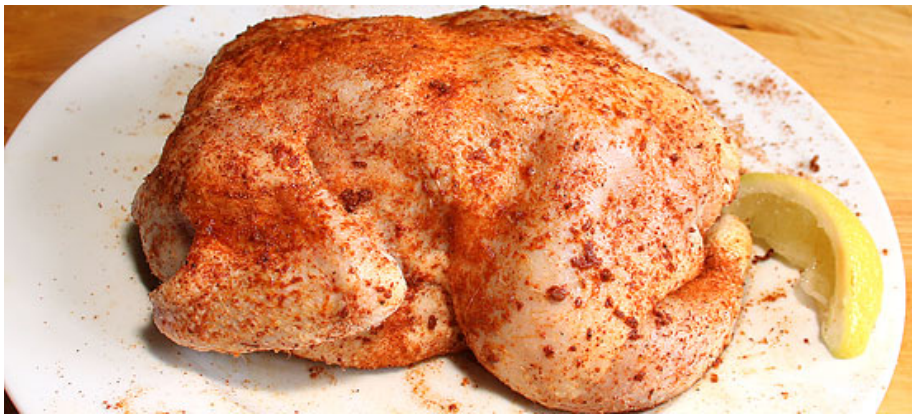
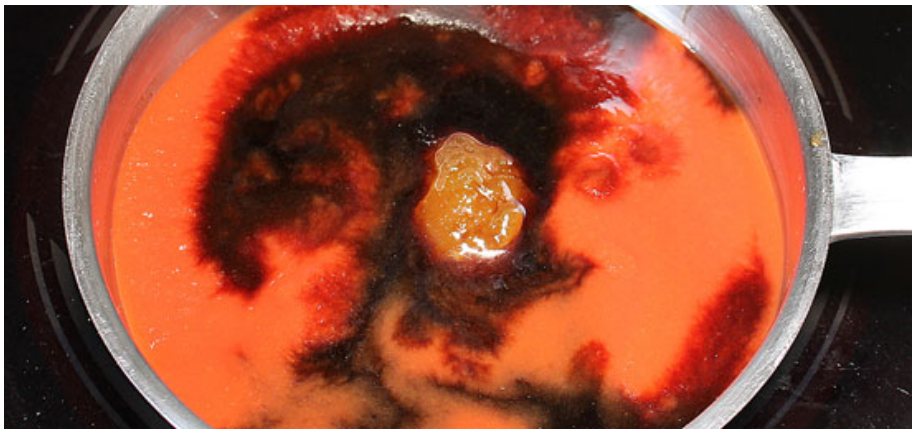
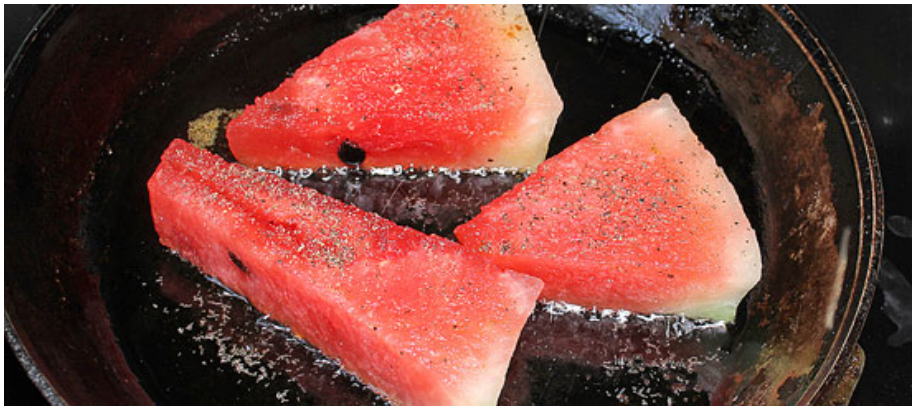
1El Bratbutter schmelzen.

Poulet mit kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltpapier trockentupfen. Rosmarinzweige, 2 Zitronenschnitze und die grob geschnittenen Knoblauchzehen in das Poulet schieben. Paprika, Salz Pfeffer und Ras el Hanout vermischen und das Poulet damit einreiben. Mit dem Saft eines Zitronensschnitzes beträufeln.

Poulet in ein Ofengeschirr legen und mit der flüssigen Bratbutter übergiessen. In die Mitte des Ofens einschieben und 1 Stunde braten. Dabei 3 mal mit dem ausgetretenen Bratensaft übergiessen.

Alle Zutaten für die Sauce in ein Pfännchen geben und aufkochen. 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen. Ev. mit Pfeffer abschmecken. Sauce bis zum Anrichten warmhalten.

Melone zu kleinen, ca. 1cm dicken Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen.

Poulet aus dem Ofen nehmen, mit der Geflügelschere halbieren. Beine und Flügeli abtrennen, Brust und Rückenstück auslösen. Währenddessen die Melonenscheiben kurz anrösten.

Poulet anrichten, Reis und Melone dazu geben. Sauce in einem Schälchen dazu servieren.