



## Ganzes Poulet im Ofen gebraten

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 35 min.

Kochen: ca. 1 Stunde

### Zutaten für 4 Portionen:

3 EL	Senf mit Blütenhonig
½ dl	Sonnenblumenöl
½ TL	milder Paprika
1 ½ TL	Salz
	einige schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
1	Poulet (ca. 1,4 kg)
1	ganzer Knoblauch, quer halbiert
1	Pack gekochte Maiskolben (ca. 500 g), quer 2-mal halbiert
500 g	fest kochende Kartoffeln, in Sechsteln
1	Zwiebel, in Achteln
1	Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
1	roter Chili, in Ringen
1 EL	Rosmarin, fein geschnitten
1 TL	Salz
	wenig Pfeffer



## Zubereitung:

### Schritt 1

Für die Marinade Senf mit Öl und Gewürzen gut verrühren. Poulet innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Poulet mit 2/3 der Marinade bestreichen. Den Rest mit den Maiskolben, Kartoffeln und Zwiebel mischen. Für die Tomatensauce Tomaten mit Chili und Rosmarin mischen, würzen. Sauce auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, Poulet und Knoblauch darauflegen.

### Schritt 2

Braten im Ofen: ca. 30 min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Kartoffeln und Mais dazulegen, ca. 30 min. fertigbraten, dabei Kartoffeln und Mais einmal wenden.