sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Geschmorter Pouletschenkel mit Ratatouille, Couscous und Gemüsesuppe



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	450 kcal	
Eiweiss	31 g	28%
Kohlenhydrate	51 g	45%
Fett	14 g	27%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

Rezept 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 beigeben und zugedeckt quellen lassen (ca. 5 Minuten). Anschliessend mit Salz und Rapsöl verfeinern.

Pouletschenkel auf Ratatouille mit Couscous anrichten und Gemüsesuppe dazu servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch