



Kip uit de oven met Courgette Noedels

Ingrediënten:

Voor 2 personen

1 ovenschaal met deksel of römertopf

4 kippenbouten (bio)

1 prei

4 tomaten

1 rode paprika

(of andere groenten die je in huis hebt)

4 el groentebouillon (zonder gist en suiker)

1 takje rozemarijn (of andere verse kruiden)

4 teentjes knoflook in stukken gesneden

Wat chilipoeder

Wat paprika poeder

Snuf peper en zout

Voor de Noedels:

2 courgettes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was alle groenten en snijd het in grove stukken

Maak de bouillon klaar. Wrijf de kip in met de paprikapoeder, chilipoeder, peper en zout en stop het in de Ovenschaal of Römertopf. Voeg de groenten, knoflooktenen, verse kruiden en de bouillon toe. Sluit de ovenschaal af met een deksel.

Bak de kip voor 75 minuten gaar. Check even of het gaar genoeg is, verleng anders de baktijd. Snijd vlakvoor het einde van de baktijd je courgette noedels met een spiraalsnijder, julienne snijder of mandoline. Haal de kip uit de oven. Vang het braadvocht op en schep daar direct je groentenoedels in. Laat ze zo even garen voor een paar minuten.

*Wil je andere groenten toevoegen dan kan dat. Ideaal om restjes in te verwerken... denk aan wortel, ui, bloemkool, broccoli, courgette, sperzieboontjes, stukjes zoete of gewone aardappel, leef je uit. Varieer ook lekker met kruiden. In plaats van bouillon kan je ook gewoon water toevoegen. En in plaats van Courgette noedels kan je ook andere groentenoedels maken (of in geval van nood gewone boekweitnoedels)

