

Poulet



© le menu

Aus der Sendung *aldente*

ZUTATEN

MARINIEREN: ca. 12 Stunden

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

SCHMOREN: ca. 40 Minuten

FÜR 4 Personen

2 EL Weissweinessig
 1 EL Erdnussöl
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1,2 kg Pouletteile (Ober- und
 Unterschenkel)
 3 EL Erdnussöl
 je 1 TL Bockshornklee, Kümmel und gelbe
 Senfkörner, im Mörser fein zerstoßen
 ½ TL Salz, Pfeffer
 3 Bundzwiebeln, fein gehackt, Grün in
 Ringen beiseite gestellt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 roter Chili, fein gehackt
 1 EL Ingwer, fein gerieben
 1 Lorbeerblatt
 2 Nelken
 1 Limette, heiss abgespült, trocken getupft,
 abgeriebene Schale und Saft
 2 dl Hühnerbouillon

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

Essig mit Öl und Knoblauch mischen. Poulet damit bestreichen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Stunden marinieren.

Öl im Bräter heiss werden lassen. Marinade von den Pouletteilen abstreifen. Pouletteile portionenweise anbraten, würzen. Fleisch herausnehmen. Im selben Topf Bundzwiebelweiss und Knoblauch andämpfen. Chili und alle Zutaten bis und mit Limettensaft begeben, aufkochen, Flüssigkeit kurz einkochen. Bouillon begeben, ebenfalls aufkochen. Fleisch wieder begeben, ca. 40 Minuten schmoren. Pouletteile herausnehmen, warm stellen. Sauce auf die Hälfte einkochen, Poulet wieder in die Sauce geben und beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darüber verteilen.

Tipp

- Dazu passen Süsskartoffeln.