




Pouletschenkel im Popcornmantel mit Aprikosen-Apple-Chutney



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Marinieren: 2 h

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 8 Schenkel vom Schweizer Poulet
- 1 EL Paprika geräuchert
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Popcorn gepufft
- 100 g Paniermehl
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 4 dl Erdnussöl

Aprikosen-Apple-Chutney

- 1 Apfel (Granny Smith)
- 2 Zwiebeln
- 100 g Aprikosen getrocknet
- 1.5 dl Apfelessig
- 2 dl Apfelsaft
- 3 dl Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Honig
- 1 TL Chilipaste

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 1131 kcal
- 71 g Eiweiss
- 80 g Kohlenhydrate
- 56 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1 Pouletschenkel mit Paprika, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer marinieren und 2 Stunden ziehen lassen.
- 2 Popcorn hacken und anschliessend mit Paniermehl mischen.
- 3 Mehl, Eier und Popcorn-Paniermehl einzeln in je einen Teller geben.
- 4 Die Schenkel zuerst im Mehl, danach im Ei wenden und zum Schluss im Popcorn-Paniermehl wenden, dieses gut andrücken.
- 5 Die panierten Schenkel bei 180 °C im Erdnussöl frittieren.
- 6 Apfel waschen und Zwiebel schälen. Beides mit den Aprikosen in kleine Würfel schneiden.
- 7 Anschliessend in einer Pfanne andünsten und mit Apfelessig und Apfelsaft ablöschen.
- 8 Nochmals mit Wasser auffüllen und einkochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
- 9 Mit Salz, Pfeffer, Honig und Chilipaste abschmecken und servieren.