Pouletschenkel im Popcornmantel mit Aprikosen-Apfel-Chutney

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-Apfel-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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

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.