

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.