Pouletschenkelsteaks gebunden mit Speck und Rosmarin

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 30 min

Marinieren: 3 h

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Schenkelsteaks vom Schweizer Poulet (vom Metzger ausgelöst)
	Salz
	schwarzer Pfeffer
1 EL	grober Senf
8 Scheiben	Speck vom Schweizer Schwein
6 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
2 EL	trockener Sherry
4 EL	Rapsöl
4	kleine Zwiebeln
500 g	Tomaten
2	Peperoni (rot und gelb)
500 g	kleine Kartoffeln
	grobes Meersalz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

681	kcal
37 g	Eiweiss
31 g	Kohlenhydrate
43 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Pouletschenkel direkt in der Metzgerei binden lassen und den Senf dafür in die Marinade geben.

Zubereitung

1. Pouletschenkel auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Innen und aussen salzen und pfeffern. Innen mit etwas Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck ausbreiten, einen Zweig Rosmarin in die Mitte legen. Je einen Pouletschenkel darauflegen und alles gleichmässig zusammenrollen. Mit Küchengarn binden und in eine flache Schale geben.

2. Knoblauch fein hacken, mit Rapsöl und Sherry mischen und gleichmässig über die Pouletschenkel geben. Mindestens 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

3. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Tomaten und Peperoni rüsten und grob schneiden.

4 Pouletschenkel in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 4 Minuten knusprig anbraten. Vorbereitetes Gemüse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30–35 Minuten schmoren.

5 In der Zwischenzeit Kartoffeln längs halbieren, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten goldgelb braten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit grobem Salz und restlichem Rosmarin würzen.

6 Alles nach Belieben mit grobem Pfeffer bestreut servieren.