





Pouletschenkelsteaks gebunden mit Speck und Rosmarin



Der feine Unterschied.

-  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.