Ganze Poularde in Sesam-Soja-Marinade

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h
Aktivzeit: 35 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

1	Schweizer Poularde (ca. 1,8 kg)
1 Bund	Koriander
4 EL	helle Sojasauce
1 EL	braunen Zucker
2 EL	Sesamkörner, ungeschält
1 Msp.	Chiliflocken
200 g	Saucenzwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Chinakohl
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
1	Limette

Nährwerte

1 Portion (ohne Reis) enthält ca.:

560	kcal
54 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
34 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Tipp

Die Poularde solltest du in der Metzgerei vorbestellen

Zubereitung

1. Koriander grob hacken und mit der Sojasauce, braunem Zucker, Sesamkörnern und Chiliflocken verrühren.

2. Die Poularde mit der Brustseite nach oben in eine ofenfeste Form geben und mit der Marinade einstreichen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Zu der Poularde in die Form geben.

3. Die Form in die Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens stellen, mit 1,5 dl Wasser auffüllen und ca. 80–90 Minuten braten. Die Poularde von Zeit zu Zeit mit der Flüssigkeit aus der Form beträufeln. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen.

4 In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch zugeben und goldgelb rösten. Chinakohl dazugeben und unter ständigem Rühren bei milder Hitze in 3–4 Minuten garen. Mit Salz würzen und warm halten.

5 Poularde aus dem Ofen nehmen und tranchieren. Mit den geschmorten Zwiebeln und dem Chinakohl auf Tellern anrichten und sofort servieren. Nach Belieben mit Limettensaft beträufeln.

Dazu passt Reis.