Pouletschenkel aus der Salzlake auf Lauchbett

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Schenkel vom Schweizer Poulet
1	Ingwerwurzel, ca. 3 cm lang
2	Knoblauchzehen
2 Stangen	Zitronengras
4 Stangen	Lauch
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprikapulver, scharf

für die Salzlake

1 l	Wasser*
20 g	Salz

* Sollten Sie mehr Wasser benötigen, achten Sie darauf, dass der Salzanteil im Wasser 2 Prozent beträgt.

Nährwerte

1 Portion (ohne Zitronenrisotto) enthält ca.:

347	kcal
31 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
21 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Es geht auch schneller

Nämlich mit Pouletbrust – dann reichen 20 Minuten in der Salzlake.

Zubereitung

1. Pouletschenkel in eine grosse Schüssel geben und mit einer 2-prozentigen Salzlake übergiessen. So viel Lake verwenden, dass die Pouletschenkel gut bedeckt sind, danach 35–40 Minuten ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Ingwer und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken etwas flachklopfen und in feine Ringe schneiden. Lauch putzen und längs halbieren.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Lauch nebeneinander in die Mitte des Bleches geben. Pouletschenkel aus der Lake nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben auf den Lauch legen. Pouletschenkel mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ingwer, Knoblauch und Zitronengras darauf verteilen.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 ºC (Umluft 160 ºC) 30–35 Minuten knusprig braten.

Dazu passt Zitronenrisotto.