

Pouletschenkel aus der Salzlake auf Lauchbett



Der feine Unterschied.

 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.

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.

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.



Der feine Unterschied.

4

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

Dazu passt Zitronenrisotto.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.