# Pouletschenfel aus der Salzlafe auf Lauchbett



## Meine Wahl.

3

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Aktivzeit: 40 min



#### 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

11 Wasser\*

**20 g** Salz

#### **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

- 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.
- 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.
- 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.



<sup>\*</sup> Sollten Sie mehr Wasser benötigen, achten Sie darauf, dass der Salzanteil im Wasser 2 Prozent beträgt.



Meine Wahl.

4

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

Dazu passt Zitronenrisotto.

