Pouletschenkel gefüllt mit Senf und Pinienkernen an Aprikosen-Sauce

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Schenkel vom Schweizer Poulet (ausgelöst)
4 TL	grobkörniger Senf
40 g	Pinienkerne
1 Bund	Thymian
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
100 g	getrocknete Aprikosen
800 g	Kartoffeln
600 g	Kohlrabi
	Salz
	Muskatnuss, frisch gerieben
4 dl	Rahm
1	Knoblauchzehe
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 dl	trockener Weisswein
2 dl	Hühnerbouillon

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

983	kcal
42 g	Eiweiss
50 g	Kohlenhydrate
63 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Zubereitung

1 Pouletschenkel mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche geben und mit etwas Senf bestreichen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Für jeden Pouletschenkel einen Stiel Thymian zur Seite legen, den restlichen Thymian von den Stielen zupfen und zusammen mit den Pinienkernen fein hacken. Gleichmässig auf die Innenseiten der Pouletschenkel verteilen. Etwas pfeffern, zusammenrollen, einen Zweig Thymian auf jedes Röllchen geben und mit Küchengarn sorgfältig zusammenbinden.

2 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Aprikosen halbieren und zur Seite legen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und beides in sehr feine Scheiben hobeln. Alles in eine Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Rahm dazugeben und 3–4 Minuten kochen lassen. Eine Gratinform mit Knoblauch ausreiben, Kartoffeln und Kohlrabi darin verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 30–35 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Schenkel darin von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebeln und Aprikosen zugeben, kurz andünsten, mit Weisswein und Bouillon ablöschen und geschlossen 20 Minuten garen lassen, dabei einmal wenden.

4 Poulet aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Sauce um ca. die Hälfte kräftig einkochen, Poulet darin nochmals kurz erhitzen, nach Belieben mit Pfeffer würzen und mit dem Gratin servieren.