Schenkelstücke vom Poulet in Ingwer-Kokos-Panade

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Schenkelfleisch vom Schweizer Poulet, gehäutet, ohne Knochen
1 l	Wasser
150 g	feine Glasnudeln (Vermicelli)
300 g	Kohlrabi
350 g	Rüebli
1	Salatgurke
1	Chili
2	Frühlingszwiebeln
0.5 Bund	frischer Koriander
2	Bio-Limetten
4 EL	kalt gepresstes Rapsöl
4 EL	Sojasauce
1 EL	brauner Zucker
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g	Ingwer
2	Eier
2 EL	Maizena
150 g	Kokosnussraspel
100 g	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

948	kcal
41 g	Eiweiss
36 g	Kohlenhydrate
69 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

9 von 10 Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Zubereitung

1 Wasser aufkochen. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergiessen. 10 Minuten quellen lassen, dann in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

2 Kohlrabi und Rüebli schälen und mit der Röstiraffel reiben. Gurke waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls mit der Röstiraffel reiben.

3 Chili fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Koriander hacken.

4 Den Saft der Limetten auspressen und mit Öl, Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten beifügen und mischen.

5 Ingwer schälen und fein reiben. Eier und Ingwer in einem tiefen Teller verquirlen. Maizena und Kokosraspel je auf einen flachen Teller geben. Das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Maizena wenden, anschliessend durch das Ei ziehen und zuletzt in den Kokosraspeln wälzen. Dabei die Panade gut festdrücken.

6 Öl in der Pfanne erhitzen. Pouletstücke auf jeder Seite etwa 5?6 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp
Anstelle von Ingwer lässt sich die Eimasse auch mit einem Currypulver würzen.