

Orangenspoulet aus Südafrika - Fremdländische Küche unter Freunden

In der vierteiligen Serie «Fremdländische Küche» sucht Foodbloggerin Zoe Torinesi exotische Gerichte mitten in der Schweiz - und findet diese bei Gastgebern, die auf traditionelle Art und Weise ihre heimischen Köstlichkeiten zubereiten.

Shirley kombiniert in diesem Video zwei bekannte Gerichte: Das Orange Chicken aus Südafrika sowie das Devil Chicken aus Indien. Die Summe dieser zwei Festessen ist scharf, fruchtig und unheimlich lecker. Dazu braucht es nicht viel mehr als Poulet, Orangen, einige Gewürze und ein bisschen Geduld. Und – natürlich – ein paar gute Freunde, um den Schmaus entsprechend zu zelebrieren.

Poulet

- 1 Poulet, in 10 Stücke zerteilt, alternativ 1 kg Pouletgeschnetzeltes
- Etwas Mehl
- Neutrales Öl zum Braten

• Marinade

- 1 TL Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL geräucherter Chili, 1 TL Fenchelsamen gemeinsam im Mixer zerkleinert – $\frac{3}{4}$ davon kommen in die Marinade, der restliche Viertel in die Sauce
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 EL Senf
- 1 EL Reiswein
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Orangensaft plus die abgeriebene Schale von 1 kleinen Bio-Orange
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Worcestershiresauce

Sauce

- 2 TL Butter
- 2–3 Frühlingszwiebeln (die weissen Knollen), fein gehackt
- Etwas Rosmarin, fein gehackt
- 5–6 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 daumengrosses Stück Ingwer, gerieben
- Der restliche Viertel der Gewürzmischung (siehe Marinade)
- 250 ml Orangensaft und die abgeriebene Schale von 1 kleinen Bio-Orange
- 1 EL Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Reisessig
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 250 ml Fleischsaft des Huhns oder Wasser

Garnitur

- 5–6 Orangenscheiben, von der Schale und der weissen Haut befreit
- Gehackte Petersilie und Rosmarin, optional zusätzlich Chilipulver

1. Das Fleisch mit den gemahlenen Gewürzen und dem geriebenen Knoblauch vermischen und 10 Minuten stehen lassen.
2. Danach die flüssigen Zutaten für die Marinade verrühren und mit dem Fleisch vermengen. Fleisch zugedeckt in den Kühlschrank legen und 4–12 Stunden ziehen lassen.
3. Das marinierte Poulet im Mehl wenden und einige Minuten von allen Seiten im Öl anbraten.
4. Auf Haushaltspapier legen, damit das Öl abtropfen kann.

5. Ofen auf 190 Grad vorheizen, das Poulet in eine feuerfeste Form legen und 20 Minuten backen. Sollte das Fleisch zu schnell braun werden, dieses mit Alufolie abdecken.

Zubereitung Sauce

1. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen, das Weisse der Frühlingszwiebeln und der gehackte Rosmarin eine Minute darin dünsten; danach den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und so lange darin dünsten, bis der Knoblauch nicht mehr riecht. Aber Vorsicht, dass er nicht anbrennt!
2. Der Teil der Gewürzmischung, der nicht für die Marinade verwendet wird, begeben und kurz mitdünsten.
3. Orangensaft, Orangenschale, Zitronensaft, Reissessig, brauner Zucker, Sojasauce und Fleischsaft oder Wasser vermengen und in die Pfanne leeren, damit die Zwiebeln ablöschen.
4. Sauce aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen. Danach über das gebräunte Poulet im Ofen leeren, dann dieses nochmals 15–20 Minuten backen.
5. In den letzten 5 Minuten die Orangenschnitze auf das Poulet legen und mit Petersilie, Rosmarin und optional Chilipulver bestreuen.

Zubereitungsdauer: ca. 1 Stunde ohne marinieren (Ruhezeit)

Als Beilagen passen Reis, Salat und Gemüse.