Asiatische Pouletschenkel mit Kurkuma-Mandel-Reis



Schlemmen für Liebhaber der exotischen Küche: Unsere knusprigen Pouletschenkel auf asiatische Art stehen in etwa einer Stunde aktiver Zubereitungszeit auf dem Tisch.

Wer Hähnchenkeulen, wie sie unsere deutschen Nachbarn nennen, in den Backofen packt, kann eigentlich nicht viel falsch machen. Bei dieser Garmethode wird die Haut herrlich kross, das Schenkelfleisch bleibt hingegen saftig. Damit nebst der Konsistenz auch der Geschmack stimmt, werden die Pouletschenkel mit einer aromatischen Sauce mariniert. Je nach Grösse der kann die Backzeit etwas variieren. Die Zeitangabe in unserem Rezept gilt für je circa 230 Gramm pro Schenkel und bewirkt, dass sie eher gut durch sind.

Natürlich soll auch die Beilage bei diesem Feuerwerk an Aromen mithalten können. Darum wird der Basmatireis mit gerösteten Mandelstiften und Kurkuma aufgepeppt. Die asiatischen Zutaten findet man übrigens in jedem Asia-Shop, viele davon aber auch in den Denner Filialen.

Fleisch

- 4 Pouletschenkel, ganz

Marinade

- 4 EL Hoisin-Sauce
- 4 TL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Sriracha-Sauce
- 2 EL Reiswein
- ¼ TL Salz
- 1 EL Sesamsamen
- Optional Koriander zum Garnieren

Reis

- 300 g Basmatireis
- 2 TL Kurkumapulver

- 6½ dl Wasser
- 2 Würfel Hühnerbouillon
- ¾ TL Salz
- 8 EL Mandelstifte, geröstet

Fleisch

1. Alle Zutaten für die Marinade (ausser Koriander) vermengen.
2. Poulet kalt abspülen, trockentupfen, mit der Hälfte der Marinade bestreichen und luftdicht verpackt mindestens 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Mit dem Rest werden die Schenkel später bestrichen.
3. Das Fleisch eine halbe Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Pouletschenkel auf ein Backgitter legen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Gitter mit dem Poulet auf das Backblech legen, damit die austretende Flüssigkeit nicht auf den Boden des Ofens tropft.
5. Pouletschenkel in der Mitte des Backofens 15 Minuten backen, mit Marinade bepinseln, weitere 7 Minuten backen, danach wenden.
6. Die andere Seite 15 Minuten backen, danach wieder mit Marinade bepinseln und weitere 7 Minuten backen.
7. Zum Schluss die Hitze auf 230 Grad heraufschalten und die Schenkel mit der Haut nach oben ganz zuoberst im Backofen nochmals 3 Minuten backen, sodass die Haut schön knusprig wird. Gut beobachten, damit auch sicher nichts anbrennt.

Reis

1. Den Reis waschen, danach abtropfen lassen.
2. Reis, Kurkuma, Wasser, Hühnerbouillon und Salz zusammen aufkochen, danach Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel circa 15–20 Minuten quellen lassen. Zum Schluss sollte der Reis gar und das Wasser verdampft sein. Reis mit der Gabel auflockern und vorsichtig mit den Mandelstiften vermengen.
3. Zum Servieren den Reis in einem flachen Gefäss verteilen, Pouletschenkel darauflegen und alles mit der übriggebliebenen Sauce beträufeln.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde 5 Minuten ohne Ruhezeit



Bicicleta Cono Sur Viognier Reserva

Blasses Strohgelb. Intensive Noten von weissem Pfirsich, Aprikose, Orangenblüten und gekochtem Apfel. Am Gaumen druckvoll, mit gut ausgewogener Säure und langem, anhaltendem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen