

POULETOBERSCHENKEL IM CORNFLAKES- MANTEL, PIKANTES CHRIESI-CHUTNEY, QUINOA-TABOULÉ, BUTTER-MAISKOLBEN

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Pouletoberschenkel

4 Pouletschenkel-Steakli à 130 g (Knochen
ausgelöst)
Salz, Pfeffer
Weissmehl
1 Freiland-Ei, verquirlt
100 g Cornflakes
Rapsöl zum Braten

Zutaten Chriesi-Chutney

250 g Schweizer Chriesi
2 Schalotten, fein geschnitten
¼ Chilischote, rot
2 EL Rohrzucker
1 Scheibe Ingwer
2 EL Waldhonig
40 ml Rotwein-Essig
½ TL Maizena
Prise Salz

Zutaten Quinoa-Taboulé

100 g Quinoa
2.5 dl Gemüsebouillon
1 Frühlingszwiebel mit Grün
2 Rispentomaten
2 Zweige Pfefferminze
½ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmelpulver
5 EL Olivenöl
1 Limette, Saft

Zubereitung Pouletoberschenkel

Cornflakes in einer Schüssel zerbröseln. Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und danach in den Cornflakes wenden. Panade gut andrücken und im heissen Öl rundum goldbraun braten. Im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad 5–10 Minuten fertigbaren.

Zubereitung Chriesi-Chutney

Kirschen waschen, von den Stielen befreien und entsteinen. Chilischote waschen, entkernen und klein hacken. Zucker in einer Pfanne bei kleiner Hitze karamellisieren. Schalotten zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Essig und etwas Wasser ablöschen und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Kirschen, Chili, Honig und Ingwer begeben und das Ganze sirupartig einkochen. Ingwer entfernen und mit einer Prise Salz abschmecken. Falls das Chutney zu flüssig ist, mit etwas Maizena abbinden.

Zubereitung Quinoa-Taboulé

Quinoa mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bouillon in einem Topf aufkochen, Quinoa zugeben und das Ganze ca. 15 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis sämtliche Flüssigkeit eingekocht ist. Quinoa vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Frühlingszwiebel mitsamt Grün fein schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Pfefferminze und Petersilie waschen und grob hacken. Quinoa in eine grosse Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelpulver, Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

Zutaten Butter-Maiskolben

2 Maiskolben
1 EL Zucker
1 TL Salz
2 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Butter-Maiskolben

Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Maiskolben schälen, Maishaar entfernen (siehe Tipp S. 39), waschen und nach Belieben quer halbieren. Salz und Zucker ins Wasser geben und Maiskolben darin 10 Minuten vorgaren. Den Mais herausnehmen und trockentupfen. Butter schmelzen, Maiskolben damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Maiskolben auf den heissen Grill legen und ca. 10 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden.