

POULETSCHENKEL ZWEIERLEI MIT RHABARBER UND HONIG, POLENTASCHNITTE UND SAUTIERTEM LATTICH MIT GERÖSTETEN NÜSSEN



Rezept für 4 Personen

ZUBEREITUNG

Zutaten Pouletschenkel mit Rhabarber und Honig

4 frische Pouletschenkel à 220 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl
300 g rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
500 g Rhabarber, geschält und in 5 cm grosse Stücke geschnitten
2 Tomaten, geschält, entkernt und in Spalten geschnitten
3 EL Honig, flüssig
2 EL Himbeeressig
Einige Zweige Thymian
7 dl Geflügelfond

Zutaten Polentaschnitte

2 EL Olivenöl
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
3 dl Milch
3 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 g Maisgriess
60 g Sbrinz, gerieben
Olivenöl

Zubereitung Pouletschenkel mit Rhabarber und Honig

Pouletschenkel im Gelenk teilen und würzen. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Pouletschenkel von allen Seiten gut darin anbraten, herausheben und auf die Seite stellen. Zwiebelspalten während ca. 5 Minuten im Öl dünsten. Rhabarberstücke und Tomatenspalten beigegeben und kurz mitdünsten. Honig, Himbeeressig, und Pouletschenkel beigegeben. Mit Geflügelfond aufgiessen und bei 180 °C ca. 30–40 Minuten offen schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Polentaschnitte

Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Milch mit Gemüsebouillon aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, Schalotten, Knoblauch und Maisgriess einrühren und 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln, bis sich die Polenta vom Pfannenboden löst. Sbrinz untermischen. Auf dem Blechrücken ausstreichen und abkühlen lassen. Polenta in Rhomben schneiden und in Olivenöl portionenweise beidseitig goldbraun braten.

Zutaten Lattich mit Nüssen

80 g gemischte Nüsse
2 Baby-Lattich, gewaschen und gut abgetropft
2 EL Rapsöl
150 g Naturjoghurt
Etwas Zitronensaft
1 TL Honig, flüssig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Lattich mit Nüssen

Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl anrösten und anschliessend grob hacken. Lattich der Länge nach vierteln und mit der Schnittfläche nach unten im heissen Öl sautieren bis sie goldbraun sind. Naturjoghurt, Zitronensaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Nüssen über den Lattich geben.