



Pouletflügeli provençal mit Ofenkartoffeln und Kaktusfeige

Zu den im Ofen gebratenen Pouletflügeli passt eine provençalische Sauce ganz ausgezeichnet. Es ist keine Sauce im üblichen Sinne, sondern eine Vinaigrette mit reichlich provençalischen Kräutern, kleinen Stücken von schwarzen Oliven und getrockneten Tomaten. Keine scharfe, aber sehr würzige Vinaigrette, die bestens zu den knusprigen Flügeli passt. Die Pouletflügeli werden vor dem Braten nur leicht gewürzt, den guten Geschmack liefert die provençalische Vinaigrette.

Die Ofenkartoffeln werden fächerartig eingeschnitten, leicht gesalzen, mit Olivenöl eingepinselt und zusammen mit den Flügeli im Ofen gebraten, auch zu diesen Ofenkartoffeln passt die Vinaigrette bestens. Die Kaktusfeige kommt einfach nur in Scheiben geschnitten dazu, eine feinsüssliche und nette Ergänzung zu diesem würzigen Gericht.

Kaktusfeigen haben wenig mit den bekannten Feigen gemeinsam, ausser, dass sie ebenfalls viele Kerne besitzen. Es ist danebst eine saftige Frucht mit einer feinen Süsse. Sie stammt ursprünglich aus Mexico, wird aber auch in Süditalien angebaut

Zutaten (1 Portion)

3 Pouletflügeli
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Ofenkartoffeln:

2 mittelgrosse Kartoffeln
Salz
Olivenöl

Vinaigrette:

2Tl Herbes de Provence, getrocknet

1 Knoblauchzehe
1dl Weisswein
5-6 schwarze Oliven
1 eingelegte, gedörrte Tomate
1dl Olivenöl
5cl Balsamico bianco

1 Kaktusfeige

Zubereitung

Pouletflügeli salzen und pfeffern und mit Olivenöl einpinseln. Etwas ziehen lassen.

Weisswein in ein kaltes Pfännchen giessen und Herbes de Provence zum Einweichen zugeben.

Knoblauch fein hacken, Oliven und Dörrtomate in kleine Würfel schneiden.

Ofen auf 220° vorheizen.

Kartoffeln fächerförmig einschneiden. Damit man die Kartoffeln aus Versehen nicht ganz durchschneidet, helfen zwei Holzleisten als Distanzhalter. Kartoffeln salzen und mit Olivenöl einpinseln.

Ein Bratgeschirr mit Olivenöl auspinseln, Kartoffeln und Pouletflügeli hineinlegen. In die Mitte des Ofens einschieben und 30-35 Minuten braten.

Knoblauch zum Weisswein mit den Kräutern geben und langsam auf kochen. Leicht köchelnd gut auf die Hälfte einreduzieren. Sauce etwas abkühlen lassen und die restlichen Zutaten zugeben und vermischen.

Kaktusfeigen besitzen feine und zähe Stacheln, die aber meistens für den Verkauf wegrasiert werden. Falls nicht, unbedingt Handschuhe anziehen. Zuerst die Enden kappen, danach die Schale längs einschneiden. Nun kann die Schale gut abgelöst werden. Fruchtfleisch zu Scheiben schneiden.

Kartoffeln und Pouletflügeli auf einem Teller anrichten und mit reichlich Vinaigrette nappieren. Kaktusfeigen dazulegen.







