



Pouletsteaks mit Steinpilzen (ausgebeinter Pouletschenkel)

Ausgebeinte Pouletschenkel sind zwar etwas unförmiger, aber sie sehen ganz so wie ein Steak aus und da sie viel dünner als ein ganzer Pouletschenkel sind, kommen sie mit einer deutlich kürzeren Garzeit aus. Sie werden vorab gewürzt, kurz und scharf angebraten, dann mit Glassa (eingedickter Traubenmost) eingepinselt und im Ofen durchgegart. Mit der Glassa wird das Krüstchen nicht nur knuspriger, das Pouletsteak wird auch reicher an feinen Röstaromen.

Die Steinpilze werden in mit Knoblauch und Thymian aromatisiertem Olivenöl gebraten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer gewürzt

Zutaten (pro Portion)

- 1 Pouletsteak ca. 170g
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1El Glassa
- Rapsöl
- 70g frische Steinpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 4-5 Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pouletsteak marinieren:

Pouletsteak ringsum mit Zitronensaft einpinseln, salzen und pfeffern und mit Paprika einreiben. 30 Minuten ziehen lassen.

Ofen mit einer eingeölten (Rapsöl) Gratinform auf 180° vorheizen.

Steinpilze:

Steinpilze trocken mit einer feinen Bürste putzen.

Knoblauchzehen schälen und zerquetschen, am besten haut man mit einem Pfannenboden einmal kräftig auf die Zehen.

Nicht zu knapp Olivenöl in eine kalte Bratpfanne geben, Knoblauchzehen und Thymianzweige zugeben, langsam aufheizen bis die Knoblauchzehen zu brutzeln beginnen, brutzeln lassen bis sie leicht braun werden (nicht länger, sonst werden sie bitter). Knoblauchzehen aus der Pfanne fischen und die Thymianzweige an den Rand schieben. Steinpilze zugeben und zuerst auf den flachen Seiten anbraten bis sie schöne braune Bratspuren zeigen, Pilze wenden und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Weiterbräteln, bis auch die andere Seite Bratspuren zeigt. Temperatur zurückstellen und warmhalten bis das Pouletsteak bereit zum Anrichten ist.

Pouletsteak braten:

Pouletsteaks in Rapsöl beidseitig kurz und heiss anbraten (je 1-2 Minuten).

Pouletsteaks aus der Pfanne nehmen und beidseitig mit Glassa einpinseln. In die vorgeheizte Gratinform legen und im Ofen 20 Minuten nachgaren.

Zusammen mit den Steinpilzen anrichten, dazu passt Reis oder, vor allem im Sommer, auch ein guter Pastasalat.







