



## Caramelisierte Pouletschenkel mit Gemüsesalat

In Südostasien haben Fleischgerichte mit caramelisierten Marinaden oder Saucen Tradition. Dazu werden Fleischstücke mit zuckerhaltigen Marinaden gewürzt, die bei der Zubereitung caramelisieren, oder zum voraus angebratene Fleischstücke werden in caramelisiertem Zuckersirup fertiggegart und dabei meist auch pikant gewürzt. Diese Zubereitungsart passt zum hellen Fleisch vom Schwein und ganz besonders zu Huhn. Zusammen mit Gemüsesalat ein leichtes, würziges Sommermenu mit fernöstlichem Gusto.

### Zutaten (2 Portionen)

2	Pouletschenkel
2El	Sonnenblumenöl
2El	Rohrzucker
5dl	Hühnerbouillon
2Tl	Ingwer gemahlen
2-3	Spritzer Tabasco
1-2El	Soja-Sauce (Kikkoman)
	Salz
	Sonnenblumenöl
250g	Zucchetti
120g	Peperoni
1-2	Knoblauchzehen
2El	Sonnenblumenöl
	Salz und Pfeffer
1El	weisser Balsamico

### Zubereitung

Zucchetti längs halbieren und zu Halbmonden schneiden. Peperoni entkernen und zu

kurzen ca. 5mm breiten Streifen schneiden. Knoblauchzehen hacken.

Peperoni zusammen mit dem Knoblauch 6-7 Minuten dünsten, Zucchini zugeben und weitere 6-7 Minuten dünsten, dabei ab und zu aufmischen.

Gemüse in eine Schüssel geben, Balsamico zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vermischen und auskühlen lassen.

Pouletschenkel halbieren: Schenkel mit dem Messer von der Innenseite her bis zum Gelenk einschneiden und gegen die Beugung aufdrücken bis der Oberschenkelknochen herauspringt, Gelenk mit dem Messer ganz durchtrennen. Auf Wunsch macht das auch ihr Metzger für sie.

Schenkelstücke ringsum salzen und in Sonnenblumenöl ringsum kurz und heiss anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das Öl abgiessen. Rohrzucker zugeben und caramolisieren lassen, sobald der Zucker marronibraun ist, Bouillon zugießen (Vorsicht: Der aufsteigende Dampf ist sehr heiss), Temperatur zurückstellen, mit Ingwer und Tabasco würzen und köcheln lassen bis ein dicker Sirup entsteht, dabei häufig umrühren.

Schenkelstücke in den Sirup legen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu wenden. Zum Schluss Soja-Sauce zugeben und das Fleisch nochmals ein paar mal in der Sauce wenden.

Pouletschenkel anrichten und mit dem caramelierten Jus nappieren. Gemüsesalat dazugeben.









