



Pouletsteaks (ausgebeinte Pouletschenkel) mit gebratenem Champignon-Reis

Die Idee vielleicht etwas weit hergeholt, Pouletschenkel auszubeinen. Und es braucht einen gutmütigen Metzger, der das macht. Aber so ganz abwegig ist die Idee nicht, denn das flache, fleischige Schenkelfleisch lässt sich schön regelmässig in der Pfanne braten und wird so richtig knusprig. Wird das gut gewürzte Fleisch zudem mit Maisgriess bestreut, so knistert das gebratene Schenkelfleisch so richtig schön zwischen den Zähnen.

Dazu passt Ketchup, oder als bessere Variante: Nach eigenem Gusto gewürzte Passata di Pomodoro.

Zutaten (2 Portionen)

2 ausgebeinte Pouletschenkel
1El Maisgriess fein
reichlich Paprika süss
Salz, Pfeffer
Olivenöl

1dl Passata di Pomodoro

Gebratener Reis

150g vorgekochter Trockenreis
100g Champignons
wenig Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pouletsteaks beidseitig mit Pfeffer, Salz und reichlich Paprika würzen und mit Maisgriess bestreuen. Mit Olivenöl bepinseln.

In Olivenöl beidseitig ca. 5 Minuten kräftig braten.

Gebratener Reis:

Champignons in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden und in reichlich Bratbutter anrösten, bis sie eine schöne braune Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorgekochter Reis zugeben und ca. 3-4 Minuten unter stetigem Wenden mitrösten.



