



Kochen

Marinierte Pouletschenkel mit roten Zwiebeln


Die roten Zwiebeln geben diesen raffinierten Pouletschenkel einen wunderbaren Gout.

EIGENSCHAFTEN

-  LACTOSEFREI
-  PURINARM



ZUTATEN

 Für 2 Personen

4–6 Poulet-Oberschenkel, je nach Grösse und Appetit, siehe auch Rezept-Tipp

2–3 mittlere rote Zwiebeln

1 Teelöffel Thymian getrocknet

2 Esslöffel Worcestershiresauce

2 Esslöffel Balsamicoessig

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Tomatenketchup

1 Esslöffel Zucker braun

0.5 Teelöffel Chiliflocken oder Piment d'Espelette

4 Esslöffel Olivenöl

12 Cherrytomaten

Salz



TIPP

Anstelle von Poulet-Oberschenkeln kann man auch ganze Pouletschenkel wählen. In diesem Fall die Schenkel im Gelenk halbieren. Will man die ganzen Schenkel am Stück garen, verlängert sich die Backzeit um 5–8 Minuten.

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
- 2** Die Pouletschenkel kurz kalt spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. In eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen und je nach Grösse in Sechstel oder Achtel schneiden. Zum Poulet geben.
- 3** In einer kleinen Schüssel Thymian, Worcestershiresauce, Balsamicoessig, Sojasauce, Ketchup, braunen Zucker und Chiliflocken oder Piment d'Espelette verrühren. Dann das Olivenöl unterschlagen. Die Marinade über Pouletschenkel und Zwiebeln geben und mischen. Alles in eine grosse feuerfeste Form verteilen.
- 4** Die Pouletschenkel im 230 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 10 Minuten backen.
- 5** Inzwischen die Cherrytomaten waschen, entstielen, jedoch ganz belassen.
- 6** Nach 10 Minuten Backzeit die Cherrytomaten zwischen den Pouletschenkel und Zwiebeln verteilen. Alle Zutaten leicht salzen. Die Pouletschenkel weitere 20–25 Minuten braten, dabei 2-mal mit Jus aus der Form beträufeln.

NÄHRWERT

Pro Portion

71 g Eiweiss

54 g Fett

24 g Kohlenhydrate

870 g kKalorien