

Kochen


Pouletschenkel mit Curry-Bananen-Glasur

EIGENSCHAFTEN

-  LACTOSEFREI
-  GLUTENFREI



ZUTATEN

 Für 4 Personen

1 Limone

0.3 Bund Thymian

2 Knoblauchzehen

2 Bananen reif

8 Pouletschenkel

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

4 **Esslöffel** Öl

1 **Esslöffel** Currypulver **gehäuft**

1 **Teelöffel** Zucker

1 dl Weisswein

NÄHRWERT

Pro Portion

11 g Kohlenhydrate

31 g Eiweiss

24 g Fett

400 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schale der Limone unter heissem Wasser gründlich waschen, dann fein abreiben. Den Saft der Limone auspressen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Alle diese Zutaten mischen.
- 2 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Die Pouletschenkel kurz unter kaltem Wasser spülen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die Pouletschenkel darin in 2 Portionen beidseitig kräftig anbraten. Mit der Hautseite nach oben nebeneinander in eine grosse Gratinform oder auf das Ofenblech legen.
- 4 Wenn nötig etwas Öl zum Bratensatz geben und den Knoblauch darin glasig dünsten. Dann Curry, Bananen, Limonen-Thymian-Mischung und Zucker beifügen und unter Rühren einmal aufkochen. Mit einem Löffel die Masse auf den Pouletschenkeln verteilen und den Weisswein darum herumgiessen.
- 5 Die Pouletschenkel im 230 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten braten, dabei das Fleisch regelmässig mit dem sich bildenden Jus übergiessen.
- 6 Am Schluss der Bratzeit den Ofen auf höchste Grillstufe stellen und die Pouletschenkel kurz überbacken.