



Pouletschenkel mit Honig und Zitrone

Zutaten:

| | |
|------|-----------------------------|
| 6-8 | Pouletschenkel |
| 1 | Zitrone |
| 3 EL | Honig |
| 2 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Sherry Essig |
| ½ | Zehe Knoblauch |
| | Ein wenig heisses Wasser |
| | Olivenöl |
| | Thymian |
| | Salz und Pfeffer zum Würzen |

Zubereitung:

Schritt 1

Die Pouletschenkel mit Salz und Pfeffer würzen und in heissem Olivenöl anbraten. Den Knoblauch pressen und mit dem Thymian hinzugeben. Den Essig darüber geben etwas einkochen lassen.

Schritt 2

Anschliessend die Sojasauce und den Honig hinzufügen und köcheln lassen bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Dann etwas heisses Wasser dazu giessen. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden und anschliessend begeben und alles köcheln lassen bis die Schenkel durchgegart sind und die Sauce erneut eine sirupartige Konsistenz erreicht hat.



Zubereitung:

Tipp:

Dazu passt am besten Kartoffel-Rüebli-Pürree und Gemüse wie Zucchini, Bohnen oder Broccoli.

Für das Pürree Kartoffeln und Rüebli schälen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden und in Bouillon weich kochen. Anschliessend die Bouillon abgiessen, etwas Butter zugeben, mit einem Stampfer zerstoßen und mit Pfeffer und etwas Muskat würzen.