

Gebratene Pouletschenkel mit Linsen-Ragout

Gesamtzeit **60 Min.** 60 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'152 kJ / 751 kcal

Fett: **31.3 g** Eiweiss: **51.7 g**
Kohlenhydrate: **52.9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für das Poulet

4 Pouletschenkel
2 Zwiebeln
200 ml trockenen Weisswein
6 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
2 Lorbeerblätter
2 EL Rapsöl
1 TL gestrichen Paprikapulver
1 EL Honig

Für das Linsenragout

200 g Berglinsen
3 EL Rapsöl
500 ml Bouillon
5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
150 g Kartoffeln, geschält
100 g Speckwürfel
200 g Süsskartoffeln, geschält
150 g grüne Bohnen frisch
1 Stängel Rosmarin
1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Linsen waschen und in kaltem Wasser einweichen.
Rosmarin waschen und trocknen.

Schritt 2

Die Kartoffeln und Süsskartoffeln schälen und in haselnussgrosse Stücke portionieren. Die Bohnen waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Schritt 3

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Rosmarin abzupfen und fein hacken.

Schritt 4

Den Speck mit 3 EL Rapsöl in einem Topf anbraten. Die eingeweichten Linsen abgiessen und zum Speck geben. Kartoffeln, Süsskartoffeln, Rosmarin, Knoblauch und Bohnen hinzufügen. Alles mit Gemüsebouillon und 5 EL Kikkoman Sojasauce auffüllen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen.

Schritt 5

Den Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schritt 6

Inzwischen 2 EL Rapsöl mit 4 EL Kikkoman Sojasauce, Paprikapulver und Honig mischen.

Zwiebeln schälen und in zwei Hälften schneiden. Die Pouletschenkel und Zwiebeln mit der Soja-Paprika-Marinade marinieren und in einem Bräter in den Ofen geben.

Schritt 7

Die Pouletschenkel ca. 5 Minuten im Ofen rösten, dann Weisswein und 2 EL Kikkoman Sojasauce angiessen und 2 Lorbeerblätter zugeben.

Schritt 8

Auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten im zugedeckten Bräter schmoren. Den Deckel abnehmen und die Pouletschenkel nochmal 15 Minuten Farbe nehmen lassen. Mit dem Linsenragout zusammen servieren.