

Gebratene Pouletschenkel mit Linsen-Ragout

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

Nährwertangaben (pro Portion):
3152 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 angiesen 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.