

Pouletschenkel mit Ingwer-Pfeffer-Panade



Zubereitungszeit

15 Minuten + ca. 35 Minuten garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 660 kcal

Eiweiss: 44 g

Fett: 38 g

Kohlenhydrate: 35 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passen: Kartoffeln oder Risotto.

Zutaten

- 60 g frischer grüner Pfeffer an der Rispe, aus dem Asia-Shop
- 100 g Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 4 Pouletschenkel
- Salz
- milder Paprika
- 6 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 5 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Pfefferkörner von den Rispen streifen. Pfeffer und Ingwer hacken. Zitrone in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier verquirlen. Mehl in einem separaten Teller bereitstellen.
2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Haut der Pouletschenkel abziehen. Poulet mit Salz und Paprika würzen. Im Mehl wenden, Mehl leicht abklopfen. Pouletschenkel durchs Ei ziehen. Auf ein Blech legen. Pfeffer-Ingwer-Panade darüber streuen und leicht andrücken. Zitronenscheiben und ganze Knoblauchzehen dazulegen. Pouletschenkel mit Öl und Zitronensaft beträufeln. In der Ofenmitte ca. 35 Minuten garen. Pouletschenkel mit Knoblauch und Zitronenscheiben anrichten.