

## So schmeckt Gastfreundschaft

Über diese feinen Pouletflügeli freuen sich Gross und Klein. Für beflügelte und gesellige Stunden – mit oder ohne Fussball.



# Pouletflügeli mit Aprikosen-Chutney

Rezept Nr. 22 zum Sammeln [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)





## Pouletflügeli mit Aprikosen-Chutney

### Zutaten

**Für 4 Personen**  
pro Person  
ca. 1845 kJ/441 kcal

### CHUTNEY

500 g Aprikosen, entsteint, in Vierteln  
1 Schalotte, in feinen Streifen  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL grobkörniger Senf  
½ EL eingelegte rosa Pfefferkörner  
75 g Rohrzucker  
2 Prisen Salz  
½ dl Weissweinessig

### POULET

3 EL Weisswein oder Zitronensaft  
1 EL scharfer Paprika  
3 Knoblauchzehen, in Scheibchen  
2 cm Ingwer, geschält, in Scheibchen  
20 Pouletflügeli (ca. 1,3 kg)

2 EL Bratbutter, flüssig  
2 TL Salz

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten  
Marinieren: ca. 1 Std.  
Braten im Ofen: ca. 30 Min.

### Zubereitung

**CHUTNEY:** Aprikosen und alle Zutaten bis und mit Essig in einer weiten Pfanne mischen. Unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 40 Min. köcheln, bis die Masse dickflüssig ist. Chutney auskühlen.

**POULET:** Wein mit allen Zutaten bis und mit Ingwer in einer Schüssel mischen. Pouletflügeli begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Knoblauch- und Ingwerscheibchen abstreifen, Pouletflügeli auf ein Blech legen, mit Bratbutter bestreichen, salzen.

**Braten im Ofen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

### Coopzeitung online



Claudia Stalder zeigt, wie man die Pouletflügeli richtig mariniert.



[www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

**Dazu passen:** Tortilla-Chips.

**Tipp:** Doppelte Menge des Chutneys zubereiten, die Hälfte davon siedend heiss bis knapp unter den Rand in ein sauberes, vorgewärmtes Glas (ca. 4 dl) füllen, sofort verschliessen. Zum Auskühlen auf einer isolierenden Unterlage auf den Kopf stellen.

**Haltbarkeit:** kühl und dunkel ca. 4 Monate. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren, Chutney rasch verwenden.

**Rezepteigenschaft:** gluten- und laktosefrei

## Gut zu wissen Reife Aprikosen im Kühlschrank lagern



**Thekla Homberger**  
Fachstelle  
Ernährung

Aprikosen – eine Steinobstart aus der Familie der Rosengewächse – brauchen viel, viel Sonne und dann schmecken sie unglaublich süss und lecker. Wenn die Aprikosen nicht sofort gegessen oder verarbeitet werden sollen, ist es ratsam, nach helleren, härteren Früchten zu greifen.

Diese können etwa zwei Tage lang bei Raumtemperatur nachreifen. Die bereits reifen Früchte gehören, wie alle Steinfrüchte, in den Kühlschrank; hier bleiben sie weitere 2 bis 3 Tage frisch. Dann aber ist es Zeit, sie zu essen oder zu verarbeiten. Trotz ihrer bestechenden Süsse sind Aprikosen kalorienarm (rund 40 Kilokalorien pro 100 Gramm). Ausserdem enthalten sie viel Karotin, aus dem Vitamin A gebildet werden kann.

### Der passende Wein Rosé California White Zinfandel Round Hill

**Preis:** Fr. 9.90/75 cl  
**Herkunft:** USA  
**Region:** Kalifornien  
**Rebsorte:** Zinfandel  
**Genussreife:** 1-2 Jahre ab Ernte  
**Erhältlich:** In Ihrer Coop-Verkaufsstelle und bei:

link  
[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

