

ZITRONEN-KARDAMOM-POULET MIT TOMATEN-PFIRSICH-SALSA

ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinieren: 3-4 Stunden

Braten im Ofen: 40-45 Minuten oder

Braten/Grillieren: 20-25 Minuten

Für 6 Personen

Marinade:

ca. 20 Kardamomkapseln

1 Zitrone, dünn abgeschälte Schale, in feine Streifen geschnitten

2 Knoblauchzehen, in Stäbchen geschnitten

4 EL Öl

3 EL Zitronensaft

6 Pouletschenkel

Öl zum Bepinseln

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Tomaten-Pfirsich-Salsa:

2 Tomaten

2 Pfirsiche

1 Schalotte, fein gehackt

½ TL Koriandersamen, gequetscht, oder ½ TL

Korianderpulver

2 TL Vanillezucker

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

1 Für die Marinade Kardamomkapseln mit einer breiten Messerklinge zerquetschen, Samen herausnehmen. Samen, Zitronenschale, Knoblauch und Öl kurz erhitzen (nicht braten). Auskühlen lassen. Zitronensaft beifügen. Haut der Pouletschenkel vom Fleisch lösen, ohne sie zu entfernen. Marinade darunter streichen. Zugedeckt 3-4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 Für die Salsa Haut der Tomaten und Pfirsiche kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abschrecken. Haut abziehen. Tomaten entkernen, in Würfelchen schneiden. Pfirsiche entsteinen, in Würfelchen schneiden. Mit den restlichen Zutaten mischen, würzen.

3 Pouletschenkel mit Öl bepinseln, würzen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 40-45 Minuten braten.



Auf dem Grill 20-25 Minuten über mittelstarker Glut grillieren, bis der austretende Fleischsaft klar ist. Schenkel regelmässig wenden. Oder Pouletschenkel portionenweise in der Grill- oder Bratpfanne beidseitig je ca. 8 Minuten braten. Im auf 70 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.

4 Pouletschenkel mit der Salsa servieren.

Kardamom und Koriander gibt es in gut assortierten Grossverteilern oder im Reformhaus.

Statt Pouletschenkel Pouletbrüstchen zubereiten. Marinade vor dem Grillieren abstreifen. Grillieren: beidseitig je 2-3 Minuten über starker Glut anbraten. Rost höher stellen, 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze grillieren. Braten in der Grill- oder Bratpfanne: beidseitig je ca. 4 Minuten.

Dazu passen Maisbrötchen, Couscous, Knoblibrot, Fladenbrot.

