

BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE 69 Scharfe Hähnchenkeulen

mit marinierten Kopfsalatherzen



Cornelia Poletto gibt die Würzsoße über die Keulen



Aus den Salatköpfen wird jeweils das Herz herausgelöst

Scharfe Hähnchenkeulen mit marinierten Kopfsalatherzen

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 1¼ Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Hähnchenunterkeulen: 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin, 3 Zweige Thymian, 1 getrocknete Chilischote, 4 EL Olivenöl, 100 ml Hühnerbrühe, 4 EL Tomatenmark (40 g), 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Honig, 1 EL Aceto Balsamico, Meersalz, 3 EL Worcestershiresoße, 12 Hähnchenunterkeulen. **Für den Salat:** 4 Kopfsalat, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Zwiebel, 1 EL brauner Zucker, Saft von 1 Zitrone, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Olivenöl, 2 mittelgroße Strauchtomaten, 1 Avocado, 1 Stiel Minze, 1 Limette.

- Für die Hähnchenunterkeulen Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen fein schneiden. Chili fein zerbröseln. Knoblauch, Schalotten und Kräuter im heißen Öl andünsten. Brühe zugießen. Tomatenmark, Senf, Honig, Aceto Balsamico, Salz, Worcestershiresoße und Chili unterrühren, aufkochen. Dann einige Minuten einköcheln lassen. Lauwarm abkühlen lassen.
- Keulen in eine Schale geben, Würzsoße darauf verteilen. Keulen nochmals einzeln mit Soße bepinseln, ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Ofen auf 220 Grad (Heißluft: 200 Grad) vorheizen. Keulen etwas abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten braten.
- Für den Salat die Herzen aus den Salatköpfen lösen, waschen und gut trocken tupfen (restlichen Kopfsalat anderweitig verwenden, z. B. für eine Suppe). Knoblauch und Zwiebel abziehen, Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebelwürfel mit Zucker und Zitronensaft mischen, aufkochen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Knoblauch entfernen. Reduktion etwas abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verschlagen.
- Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Tomaten fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Avocado halbieren, den Stein entfernen. Hälften schälen und fein würfeln. Minzeblättchen abzupfen, die Hälfte fein schneiden. Tomaten, Avocado und fein geschnittene Minze zum Zitronendressing geben.
- Limette oben und unten gerade schneiden, auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale einschließlich der weißen Haut abschneiden. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, etwas kleiner schneiden und zum Dressing geben. Keulen aus dem Ofen nehmen. Dressing und restliche Minzeblättchen auf den Kopfsalatherzen verteilen und dazu servieren. Dazu passt geröstetes Ciabatta.

Pro Portion:

ca. 560 kcal, 35 g Eiweiß, 35 g Fett, 19 g Kohlenhydrate

* Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Hierzu empfiehlt Dirk Pauleweit, Sommelier im „Poletto“, einen exklusiven Riesling, der durch die Freundschaft der Sterneköchin mit dem Schlossgut Diel entstand. Der C.P. & D. Poletto-Diel Riesling 2009 hat eine feine Fruchtstruktur, belebende Frische mit mineralischem Nachhall. Für ca. 25,50 Euro über fam@poletto.de, Tel. 0 40/4 80 21 59.