

# Pouletoberschenkel im Cornflakes-Mantel

Pikantes Chriesi-Chutney,  
Quinoa-Taboulé, Butter-Maiskolben



REZEPT FÜR 4 PERSONEN

#### Zutaten Pouletoberschenkel:

- 4 Pouletschenkel-Steakli à 130g (Knochen ausgelöst)
- Salz, Pfeffer
- Weissmehl
- 1 Freiland-Ei, verquirlt
- 100g Cornflakes
- Rapsöl zum Braten

#### Zutaten Chriesi-Chutney:

- 250g Schweizer Chriesi
- 2 Schalotten, fein geschnitten
- ¼ Chilischote, rot
- 2 EL Rohrzucker
- 1 Scheibe Ingwer
- 2 EL Waldhonig
- 40ml Rotwein-Essig
- ½ TL Maizena
- Prise Salz

#### Zubereitung Quinoa-Taboulé:

- 100g Quinoa
- 2.5dl Gemüsebouillon
- 1 Frühlingszwiebel mit Grün
- 2 Rispentomaten
- 2 Zweige Pfefferminze
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmelpulver
- 5 EL Olivenöl
- 1 Limette, Saft

#### Zutaten Butter-Maiskolben:

- 2 Maiskolben
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Das Rezept finden Sie auch hier:  
[www.eldora.ch/rezpte](http://www.eldora.ch/rezpte)

#### Zubereitung Pouletoberschenkel:

Cornflakes in einer Schüssel zerbröseln. Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und danach in den Cornflakes wenden. Panade gut andrücken und im heissen Öl rundum goldbraun braten. Im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad 5–10 Minuten fertigbaren.

#### Zubereitung Chriesi-Chutney:

Kirschen waschen, von den Stielen befreien und entsteinen. Chilischote waschen, entkernen und klein hacken. Zucker in einer Pfanne bei kleiner Hitze karamellisieren. Schalotten zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Essig und etwas Wasser ablöschen und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Kirschen, Chili, Honig und Ingwer beigegeben und das Ganze sirupartig einkochen. Ingwer entfernen und mit einer Prise Salz abschmecken. Falls das Chutney zu flüssig ist, mit etwas Maizena abbinden.

#### Zubereitung Quinoa-Taboulé:

Quinoa mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bouillon in einem Topf aufkochen, Quinoa zugeben und das Ganze ca. 15 Minuten zugeeckt bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis sämtliche Flüssigkeit eingekocht ist. Quinoa vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Frühlingszwiebel mitsamt Grün fein schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Pfefferminze und Petersilie waschen und grob hacken. Quinoa in eine grosse Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelpulver, Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

#### Zubereitung Butter-Maiskolben:

Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Maiskolben schälen, Maishaar entfernen (siehe Tipp S. 39), waschen und nach Belieben quer halbieren. Salz und Zucker ins Wasser geben und Maiskolben darin 10 Minuten vorgaren. Den Mais herausnehmen und trockentupfen. Butter schmelzen, Maiskolben damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Maiskolben auf den heissen Grill legen und ca. 10 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden.

## ZUCKERMAIS

Christoph Kolumbus brachte den Mais nach Europa. Der Anbau wurde aber erst 1960 auch in der

Schweiz möglich, dank neuen, weniger kälteempfindlichen Sorten. Von August bis Oktober gibt es Schweizer Zuckermals. Dabei ist der richtige Erntezeitpunkt enorm wichtig. Wartet man zu lange, werden die Maiskolben mehlig. Nach der Ernte beginnt der Umwandlungsprozess von Zucker in Stärke. Maiskolben sollte man deshalb innerhalb von fünf Tagen essen. Tipp: Kein Salz ins Wasser geben, sonst werden die Maiskörner hart.

eldora

