

Geflügel Rezepte

Gebratenes Geflügel Auf Buntem Gemüse

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Geflügel, Gemüse, Wein

2	Gänseunterschenkel à 400 g	200 g	Mungobohnensprossen
2	Entenunterschenkel à 350 g	40 g	Zwiebeln
4	Hähnchenunterschenkel	1	Knoblauchzehe
	- à 120 g	2	Frische Ingwerknollen
	Salz, Pfeffer		- ersatzweise --
2	Essl. Flüssiger Honig	2	Teel. Ingwerpulver --
6	Essl. Öl	250 ml	Weißwein; im Original
5	Essl. Sojasoße		- Lindemans BIN 65
400 g	Brokkoli		- Chardonnay
1	Rote Paprikaschote (150 g)	1	Teel. Speisestärke
200 g	Shii-Take-Pilze		

Geflügelschenkel unter fließend kaltem Wasser abwaschen und gut abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer rundherum einreiben. Honig mit 2 Esslöffeln Öl und 3 Esslöffeln Sojasoße verrühren und die Geflügelschenkel damit rundherum bepinseln. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gänse- und Entenschenkel auf den Rost legen, Fettpfanne darunter schieben und 45 Minuten braten. Nach 10 Minuten kommen die Hähnchenschenkel dazu.

Inzwischen den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden. Pilze putzen, zerkleinern. Sprossen waschen. Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit abgezogenem, durchgepresstem Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsesorten nach und nach dazugeben und unter ständigem Wenden ca. 10 Minuten garen.

Ingwerknollen schälen und kleinhacken, unterrühren. Mit Wein ablöschen, mit restlicher Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Speisestärke binden. Geflügel auf dem Gemüse servieren.

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten. Pro Person ca. 5.162 kJ/1233 kcal : Eiweiß 74,3 g / Fett 96,3 g / KH 24,1 g