

Hauptspeise für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schmoren: ca. 40 Min.
Energiewert/Person: ca. 1319 kJ/363 kcal



POULETSCHENKEL APPEN-RÖSLI

4	Pouletschenkel (je ca. 150 g)
¾ TL	Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle
¾ EL	Weissmehl
	Bratbutter zum Braten
350 g	Rüebli
350 g	Kohlrabi
50 g	Zucker
2 dl	Hühnerbouillon
½ dl	Appenzeller Alpenbitter
1	Nelke
	Salz und Pfeffer nach Bedarf



Zubereitung

Pouletschenkel würzen, mit Mehl bestäuben. Bratbutter im Bratopf heiss werden lassen, Hitze etwas reduzieren, Pouletschenkel portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen. Restliches Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.

Rüebli und Kohlrabi in Stücke schneiden. Zucker und 1 EL Wasser im Bratopf caramolisieren. Bouillon und Appenzeller Alpenbitter dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren.

Gemüse und Nelke mit den Pouletschenkeln in die Pfanne geben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren. Fleisch und Gemüse von Zeit zu Zeit mit der Flüssigkeit übergiessen, Nelke entfernen, Sauce würzen.

Dazu passen Nudeln.