

# Pouletoberschenkel im Cornflakes-Mantel, Pikantes Chriesi-Chutney, Quinoa-Taboulé, Butter- Maiskolben



**Rezept für 4 Personen**

## Zubereitung

### Zutaten Pouletoberschenkel

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

### Zutaten Chriesi-Chutney

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

### 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 fertiggaren.

### 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 beigeben und das Ganze sirupartig einkochen. Ingwer entfernen und mit einer Prise Salz abschmecken. Falls das Chutney zu flüssig ist, mit etwas Maizena abbinden.

**Zutaten Quinoa-Taboulé**

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

**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 zugedeckt 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.

**Zutaten Butter-Maiskolben**

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

**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.