

Pouletschenkel mit Honig

**Erfrischend anders.
Die Kombination aus Honig, Zitrone und Zimt
verleiht dem Poulet Flügel.**

Zutaten

4 Pouletschenkel
2 EL Bratbutter
1 Knoblauchzehe, gehackt
3–4 Thymianzweige
1 dl Sherry
2 dl Sojasauce
3 EL Honig
1 Prise Zimt
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Etwa 45 Minuten

1 Die Pouletschenkel durch das Gelenk halbieren, sodass zwei Stücke entstehen. Überlappende Haut wegschneiden und die Schenkel rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In einer grossen Pfanne die Bratbutter erhitzen und die Pouletschenkel darin rundum schön braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Im Bratensatz Knoblauch und Thymian kurz mitrösten. Sherry, Sojasauce, Honig und Zimt beigeben. Zitrone in feine Scheiben schneiden, mit den Pouletschenkeln in die Sauce geben und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Das Fleisch regelmässig wenden.

3 Deckel entfernen, Hitzezufuhr erhöhen und kochen lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig ist. Mit Thymian garnieren.

Tipp

Dazu passt Basmati- oder Parfumreis.

