

## Gezupftes Poulet mit Salbei und Knoblauch

### Zutaten (für 2 Pers.)

3 Schenkel vom Ribelmals-Hühnchen  
1 Sträusschen Salbei, Blätter gezupft, gewaschen und trocken getupft  
1 ganzer Knoblauch, Zehen geschält und in feine Scheiben geschnitten  
Olivenöl  
1 kleines Stück Sellerie  
2 kleine Rüebli, geschält und halbiert  
1 Zwiebel, halbiert, geschält und mit «Nägeli» gespickt  
1 Lorbeerblatt  
2 – 3 Zweige glattblättriger Peterli

Salz und schwarzer Pfeffer aus de Mühle

### Zubereitung

In einem Topf Wasser aufkochen zusammen mit dem Sellerie, den Rüebli, den Zwiebel-Hälften, dem Lorbeerblatt und dem Peterli. Dann die Schenkel vom Ribelmals-Hühnchen in den kochenden Sud geben. Mit der Temperatur zurückfahren und die Schenkel ca. 40 Minuten leicht simmern lassen.

Die Schenkel aus dem Sud nehmen, auskühlen lassen und häuten. Das Schenkel-Fleisch in kleinere, mundgerechte Stücke zupfen.

Etwas Olivenöl in eine Schale geben und eine erste Lage Poulet-Fleisch hineinschichten. Das Fleisch gut salzen und pfeffern. Eine erste Portion Salbeiblätter und den Knoblauch auf dem Fleisch verteilen. Dann mit einer nächsten Lage weiterfahren bis Fleisch, Knoblauch und Salbei aufgebraucht sind.

Anschliessend so viel Olivenöl dazugeben, bis das Fleisch ganz damit bedeckt ist. Das Fleisch mit einem schweren Teller beschweren und die Schale zugedeckt für zwei Tage in den Kühlschrank stellen.

Das marinierte Fleisch vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen. Gut abtropfen lassen und zu einem Salat oder als Apéro auf gerösteten Baguette-Scheiben servieren oder ein Sandwich damit füllen.

PS: Den Sud als Bouillon verwenden. Salzen nicht vergessen!

\*\*\*