

Vincent Klink Donnerstag, 23. Juni 2011

Coq au Vin, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 küchenfertige Poularde (etwa 1200 g)
Etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
1/2 l kräftiger Rotwein
1/8 l Geflügelbrühe
1 TL Thymianblättchen
150 g Champignons
2 Scheiben durchwachsener Speck
1/2 Bund glatte Petersilie
12 frische Perlzwiebeln
1 EL Olivenöl
1 TL Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Die Poularde mit einer Geflügelschere zerlegen. Die Poulardenstücke salzen und pfeffern, in einem Topf mit 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl anbraten. Dann Rotwein und Geflügelbrühe zugießen, anschließend Thymian zufügen. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten schmoren lassen. Champignons vierteln. Speck in feine Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Zwiebeln schälen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Champignons und Speckstreifen zugeben. Alles anbraten, dann warm stellen.

Die Poulardenteile aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen.

Den Schmorfond abschmecken und mit Mehlbutter binden. Die Fleischteile, Speck und Champignons in den Schmorfond geben. Knoblauch schälen, andrücken und untermischen. Alles einmal aufkochen, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Coq au vin wird traditionell Baguette gegessen.

Pro Portion: 738 kcal / 3087 kJ
5 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 42 g Fett