


Pouletschenkel geschmort mit Oliven und Speck



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 55 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 5** Schenkel vom Schweizer Poulet à ca. 250 g
- 100 g** Speck vom Schweizer Schwein
- 2** Zwiebeln
- 200 g** kleine Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL** Olivenöl
- 250 g** Cherrytomaten
- 10** Kalamata-Oliven
- 3 Zweige** Thymian
- 2.5 dl** Bouillon

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

- 510** kcal
- 35 g** Eiweiss
- 12 g** Kohlenhydrate
- 36 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Speck in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kartoffeln je nach Grösse längs halbieren oder vierteln.
- 2** Pouletschenkel salzen und pfeffern. Olivenöl in einem flachen Bräter erhitzen, Pouletschenkel darin von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten goldgelb anbraten. Aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen.
- 3** Speck, Zwiebeln und Kartoffeln in den Bräter geben und anbraten. Cherrytomaten, Oliven und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Pouletschenkel wieder zugeben, mit Bouillon auffüllen und geschlossen bei milder Hitze 25–30 Minuten schmoren.



Der feine Unterschied.

- 5 Pouletschenkel zusammen mit den Beilagen auf Tellern anrichten.
Dazu passt ein grüner Salat mit Zitronenvinaigrette.