Pouletschenkel geschmort mit Oliven und Speck

Meine Wahl.

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.

5 Pouletschenkel zusammen mit den Beilagen auf Tellern anrichten.

Dazu passt ein grüner Salat mit Zitronenvinaigrette.