

Geschmortes Poulet mit Speck und Honigsenf



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 55 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 1 ganzes Schweizer Poulet (ca. 1200 g, in 8 Teile zerlegt)
- 2 Zwiebeln
- 1 Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 150 g Speckwürfeli
- 4 dl Hühnerbouillon
- 3 EL Honigsenf
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Creme fraîche
- Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Butterreis und Salat) enthält ca.:

- 388 kcal
- 30 g Eiweiss
- 6 g Kohlenhydrate
- 27 g Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

9 von 10 Schweizer Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen und vierteln, Lauch putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, Knoblauch schälen. Poulet in einem flachen Bräter im heissen Öl bei mittlerer Hitze während 5–6 Minuten von allen Seiten anbraten, aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.
- 2 Speck in den Bräter geben und im Bratfett anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Lauch und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Mit Bouillon auffüllen, Honigsenf einrühren und kurz aufkochen. Poulet wieder dazugeben, alles mit Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 35 Minuten schmoren.



Der feine Unterschied.

- 3 Fleisch aus der Sauce nehmen und beiseitestellen. Creme fraîche in die Sauce rühren, kurz erwärmen, ein wenig salzen und mit dem Poulet servieren.

Dazu passen Butterreis und grüner Salat.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.