Geschmortes Poulet mit Speck und Honigsenf

Meine Wahl.

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.

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.