Klassischer Coq au Vin

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 1 h 5 min
Marinieren: 8 h 15 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	Schweizer Poulet (ca. 1,2 kg, in 8 Teile zerlegt)
100 g	geräucherter Speck vom Schweizer Schwein
200 g	kleine Rüebli
150 g	Staudensellerie
250 g	Schalotten
3 dl	trockener Weisswein
5 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
200 g	braune Champignons
30 g	Butter
1	Baguette

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

740	kcal
52 g	Eiweiss
22 g	Kohlenhydrate
47 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Pouletfleisch: viele Proteine und B-Vitamine – wenig Fett

Pouletfleisch enthält viele wertvolle Nährstoffe und ist leicht verdaulich.

Zubereitung

1 Gemüse putzen, Schalotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Poulet in einen festen, verschliessbaren Gefrierbeutel geben. Weisswein, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Pouletteile aus der Marinade nehmen, trockentupfen und in einer Pfanne mit heissem Olivenöl von allen Seiten goldgelb anbraten. Die Brustteile des Poulets herausnehmen. Marinade mit Gemüse und Kräutern in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und geschlossen bei milder Hitze ca. 30–35 Minuten garen. Pouletbrustteile nach 10 Minuten Garzeit ebenfalls dazugeben.

3 In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Champignons putzen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Speck darin anbraten, Champignons zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 3–4 Minuten garen, dann zum Poulet geben und mit der Baguette servieren.