

Coc au Vin

Zutaten:

- Hähnchenschenkel ca. 4 kg
- Salz, Pfeffer
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 150 g durchwachsener Räucherspeck
- 1 EL Öl
- 3 EL Butter
- 2 TL Mehl
- ½ l Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g kleine Schalotten
- 200 g Champignons
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Schenkel mit einem Küchentuch trocken tupfen, danach salzen und pfeffern. Den Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Den Speck ohne Schwarte in kleine Würfel schneiden. Das Öl und 1 EL Butter in einem Schmortopf erhitzen. Den Speck darin bei mittlerer Hitze leicht knusprig werden lassen und mit dem Schaumlöffel herausheben. Hühnernteile im heißen Fett portionsweise anbraten und herausnehmen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen.
2. Den Wein aufgießen und aufkochen lassen. Die Hühnernteile wieder einlegen. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblätter dazugeben und das Huhn zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. schmoren lassen.
3. Inzwischen die Schalotten schälen. Die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die übrige Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten und Pilze darin bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. andünsten, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Den Speck untermischen, das Gemüse salzen, pfeffern und zum Huhn in den Topf geben. Nochmals ca. 25 Min. schmoren. Den Coq au Vin mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt frisches Baguette.



STAR DER WOCHE: QUINOA

Viele Ballaststoffe

9 essentielle Aminosäuren

Hochwertiges Eiweiß

Niedriger glykämischer Index

Quelle: <https://bit.ly/33J3kWA>

Angebot der Kalenderwoche 13:

Zahlen Sie 3 Topfkräuter und bekommen 1 Topf geschenkt !



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofverkauf

Mo. + Do.: 15:00 – 17:00

Sa.: 9:00 – 12:00

Bildquelle: <https://bit.ly/2UgV8Kq>

Rezeptquelle: <https://bit.ly/3afPDRH>