



COQ AU VIN BLANC

30 MIN.
AKTIV

1 STD. 15 MIN.
GESAMT

407 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose | Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiss: 31 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Poulet

	Bratbutter
1 kg	Poulet-Schenkelplatte
2 EL	Weissmehl
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer

Schmoren

wenig	Bratbutter
200 g	braune Champignons, evtl. halbiert
300 g	Saucenzwiebeln, evtl. halbiert
300 g	Lauch, in Ringen
3	Knoblauchzehen, in Scheibchen
3 dl	Weisswein
1 dl	Hühnerbouillon
2	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
3 Zweiglein	glattblättrige Petersilie, zerzupft

UND SO WIRDS GEMACHT

Poulet

Bratbutter in einem Brattopf erhitzen. Pouletteile bemehlen, überschüssiges Mehl abschütteln, würzen. Portionenweise rundum je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, beiseitestellen, Bratfett auftupfen.

Schmoren

Wenig Bratbutter in denselben Brattopf geben. Pilze und Gemüse begeben, ca. 10 Min. anbraten. Wein und Bouillon dazugießen, Poulet mit dem Lorbeer wieder begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. schmoren. Offen ca. 15 Min. fertig schmoren, würzen. Vor dem Servieren Petersilie darüberstreuen.

GUT ZU WISSEN



Dazu passt:
Brot



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/20751/