Coq au vin

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
200	g	Champignons, klein
5	St.	Hühnerkeulen
		Pfeffer aus der Mühle
20	ml	Olivenöl, raffiniert
150	g	Bauchspeck, 1 cm Würfel 2mm dick
200	g	Schalotten, halbiert
400	g	Kartoffel, speckig geviertelt
je 2		Rosmarin- und Thymianzweige
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
40	ml	Olivenöl, raffiniert
80	g	Schalotten
je 2		Rosmarin- und Thymianzweige
40	ml	Cognac
750	ml	guter schwerer Rotwein
		Maizena und Rotwein zum Abbinden
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Hühnerkeulen (mit der Haut) nur Pfeffern und in raffiniertem Olivenöl scharf auf beiden Seiten anbraten und in den Bräter geben.
2. Champignons kurz in der gleichen Pfanne sautieren und auf einem Teller beiseite stellen.
3. Speck mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze angehen lassen, Schalotten hinzugeben, kurz mitsautieren und zu den Hühnerkeulen geben.
4. Die vorbereiteten Kartoffeln und die Kräuterzweige dazu geben und gut abwürzen.
5. Bei 140° C Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten in den Backofen geben.

Für die Sauce:

1. Kleine Schalottenwürfel mit den Rosmarin- und Thymianzweigen in Olivenöl gold-gelb ansautieren.
2. Mit Cognac flambieren und mit Rotwein auffüllen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister

3. Bei mittlerer Hitze gut zur Hälfte einreduzieren lassen.
4. Die Kräuterzweige herausgeben und mit Maizena und Rotwein abziehen – nicht zu viel – weniger ist mehr.
5. Die Champignons dazu geben und abschmecken.

- Hühnerkeulen mit Gemüse anrichten und mit Sauce ausfertigen.

TIPP: Weitere empfohlene Beilagen neben den nicht traditionellen Kartoffeln „ die den ganzen Geschmack des Hühnerfleisches dem Speck und der Kräuter aufnimmt" . . . Rucolareis & Blattsalat.

Bilderfolge: