

Coq au vin



ZUTATEN:

- 1 Brathähnchen (ca. 1,2 kg)
- Salz
- Pfeffer
- 75 g magerer Speck
- 12 Schalotten
- 200 g kleine Champignons
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 EL Mehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 l Rotwein (vorzugsweise Burgunder)
- 1 kleines Stück Sellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Thymian
- 1/4 l konzentrierte Fleischbrühe
- 250 g gedrehte Bandnudeln
- Saucenbinder
- Petersilie

Hähnchen in 8 Stücke teilen, salzen, pfeffern. Speck in Würfel schneiden. Schalotten vierteln, Knoblauchzehen fein hacken, Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln. Sellerie schälen und in Streifen schneiden. 3 EL Raps-Kernöl in Kasserolle erhitzen, Speck und Schalotten darin anbraten, mit Schaumkelle herausnehmen, beiseite stellen. Champignons ins Bratfett geben, kurz anbraten und aus Kasserolle nehmen. Weitere 3 EL Raps-Kernöl in Kasserolle geben, Hähnchenteile rundum scharf anbraten, dabei mit dem Mehl bestäuben. Knoblauch zugeben, kurz andünsten, Wein angießen, zum Kochen bringen. Sellerie, Lorbeerblätter, Pfeffer, Kräuter, Speck, Schalotten und Champignons zugeben, mit Fleischbrühe auffüllen. Zugedeckt im Ofen bei 190° C 45-50 Min. schmoren. Bandnudeln zubereiten. Nach Ende der Garzeit Hähnchenteile und Garnitur mit Schöpflöffel aus Kasserolle nehmen, Sauce reduzieren, mit etwas Mehl oder Saucenbinder binden. Hähnchenteile mit Schalotten, Pilzen und Bandnudeln auf Tellern anrichten, mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Person:

877 kcal (3671 kJ), 64,8 g Eiweiß, 46,6 g Fett, 49,5 g Kohlenhydrate (4,1 BE)