

Kochen

Geschmorte Pouletschenkel an Schalottenjus

Ein tolles Schmorgericht für den Herbst, das sich mit Nudeln, Gnocchi, Rosmarinkartoffeln oder einem Fenchelgratin servieren lässt.

EIGENSCHAFTEN


 **GLUTENFREI**

 **LACTOSEFREI**



45
MINUTEN

ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

2–3 ganze Pouletschenkel oder 4–6 Poulet-Oberschenkel

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

6 Schalotten

4 in Öl eingelegte Dörrtomaten

50 g Bratspeck Tranchen

3–4 Esslöffel Olivenöl

2.5 dl Weisswein

2 Zweige Rosmarin

NÄHRWERT

Pro Portion

41 g Eiweiss

38 g Fett

549 g kKalorien

5 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

- 1** Ganze Pouletschenkel in Ober- und Unterschenkel teilen (siehe Einleitungstext). Kurz kalt spülen, dann mit Küchenpapier trockentupfen. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Die Schalotten schälen und halbieren. Die Dörrtomaten mit Küchenpapier trockentupfen, dann fein hacken. Den Bratspeck in kleine Streifen schneiden.
- 3** In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Pouletschenkel sowie den Speck darin rundum hellbraun anbraten. Die Schalotten und Dörrtomaten beifügen und alles kurz mitbraten. Den Weisswein angiesen und offen etwa 1 Minute lebhaft kochen lassen. Dann die Rosmarinzwige dazulegen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen. Am Schluss wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.