

CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 06.06.2013 – Tisch 2

Gefülltes Brot

Spinatsalat mit lauwarmer Gänseleber

Coq au Vin

Crème Champenoise

Coq au Vin

Für 4 Personen

1	EL	Bratbutter
1-2	EL	Mehl
		Salz, Pfeffer
1	Stk	Knoblauchzehe
1-2	Stk	Hühnerbouillon-töpfchen
12	Stk	Perl-/Saucen-zwiebeln klein
150	g	Champignons
50	g	Speckwürfel
1	EL	Bratbutter
1	EL	Bratbutter
1-2	EL	Mehl
		Salz, Pfeffer
1	Stk	Knoblauchzehe
1-2	Stk	Hühnerbouillon-töpfchen
12	Stk	Perl-/Saucen-zwiebeln klein
150	g	Champignons
50	g	Speckwürfel
1	EL	Bratbutter

Vorbereitung

Poulet gut waschen, abtupfen und in 6 Stücke teilen.

Pouletschenkel in 2 Stücke teilen

Rüebli schälen und in Scheiben schneiden.

Schalotte schälen und klein würfeln

Ein Bouquet garni binden mit Petersilie, Thymian und dem Weissen vom Lauch.

Das Fleisch mit dem Bouquet garni, dem Rüebli und der Schalotte in ein Gefäss legen, Die Pfefferkörner leicht zerdrücken und zufügen.

Das Ganze mit dem Wein auffüllen, mit einer Folie abdecken und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank marinieren. Ab und zu wenden.

Die Pouletstücke aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Marinade passieren und in einer Pfanne erhitzen.

Pouletstücke mit etwas Mehl bestäuben und in 1 EL Bratbutter in einer grossen Bratpfanne allseitig anbraten.

Fleisch herausnehmen und in einen Bräter legen.

Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade begiessen.

Den Knoblauchzehen dazu pressen.

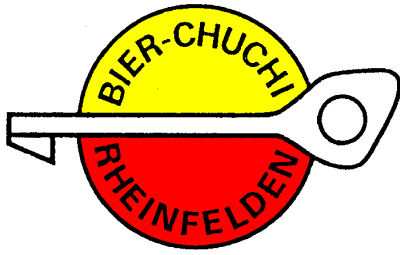
Den Bratenfond des Geflügels mit 2 EL Wasser auflösen und zusammen mit dem Hühnerbouillontöpfchen ebenfalls dazugeben.

Zugedeckt etwa 1 Stunde bei kleiner Hitze garen.

Inzwischen die Perlzwiebeln 1 Minute in kochendes Salzwasser geben, abgiessen, kalt abspülen und schälen.

Die Pilze je nach Grösse halbieren oder vierteln. Speckwürfel in einer Bratpfanne leicht anrösten, herausnehmen und zum Fleisch geben.

In derselben Pfanne die Perlzwiebeln und die Champignons in der Bratbutter unter Wenden leicht anbraten. 1-2 EL Wasser zugeben und halb zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenstücke, wenn sie gar sind, aus der Kasserolle nehmen und warm stellen. Die Sauce etwa um einen Drittel einkochen. Die Butter in Flocken schneiden und unter die Sauce schlagen.



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 06.06.2013 – Tisch 2

Gefülltes Brot

Spinatsalat mit lauwarmer Gänseleber

Coq au Vin

Crème Champenoise

Coq au Vin

Für 4 Personen

150	g	Wasser
		Salz
1.5	EL	Olivenöl
150	g	Couscous
1	EL	Butter
200	g	Kefen
1	Stk	Zwiebel klein, fein gehackt
1	EL	Butter
1	Zweig	Thymian
		Salz, Pfeffer
2	EL	Petersilie
150	g	Wasser
		Salz
1.5	EL	Olivenöl

Couscous (Grundrezept)

In einer Pfanne das leicht gesalzene Wasser mit Olivenöl zum Kochen bringen.

Pfanne vom Herd nehmen und unter leichtem Umrühren Couscous zugeben. 4 Minuten ziehen lassen.

Butter zugeben, dann bei geringer Hitze noch 3-4 Minuten kochen lassen und regelmässig mit der Gabel umrühren. Der Couscous sollte danach schön locker sein und nicht klumpen.

Anmerkung: Da es verschiedene Couscoussorten gibt, bitte immer auch die Anleitung auf der Packung beachten!

Kefen

Kefen schräg halbieren und mit der fein gehackten Zwiebel und Thymian während 10-15 Minuten in der Butter dämpfen. Bei Bedarf wenig Wasser zugeben.

Die Kefen sollen noch leicht knackig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Je 2 Pouletstücke auf dem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen. Die separat zubereiteten Perlwiebeln und Champignons über das Fleisch geben und mit Petersilie bestreuen.

Den Couscous in einem Ring und daneben die Kefen anrichten.