Gebratene Coquelets mit Bärlauchsauce

Besondere Empfehlung / Schnell und lecker / Wohlbefinden / Ausgefallen / Vorspeise

Détail de la recette

Par Qookster



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	30min	60min

Hoi! Dies ist ein perfektes Rezept für ein frühlingshaftes Sonntagsessen: Im Ofen gebratene Coquelets (wenn das Wetter schön genug ist, kannst du sie sogar auf deinen Grill hauen), serviert mit einer cremigen Bärlauchsauce, Baby-Kartoffeln und Erbsen. Du kannst das Rezept natürlich auch mit einem ganzen Huhn zubereiten und das Gemüse nach deinen Vorlieben variieren: Spargel, Zuckererbsen, grüne Bohnen usw. Die Sauce funktioniert auch hervorragend mit nur in der Pfanne angebratenen Pouletbrustfilets für ein schnelleres Essen unter der Woche, z. B. mit Reis.

Liste des ingrédients

Für das Poulet

2 halbierte Coquelets

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Für die Sauce

1 Schalotte

2 Bund Bärlauch

1 dl Weisswein

1 dl Hühnerbouillon

250 g Vollrahm

80 g Butter (optional)

Salz und Pfeffer

Für das Gemüse

600 g Baby-Kartoffeln (kleinkalibrig)

4 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

1 TL Fleur de Sel

3 EL Olivenöl

400 g geschälte Erbsen

Salz und Pfeffer

Étapes de préparation

1

Wasche die Kartoffeln gründlich unter Wasser, aber schäle sie auf keinen Fall. Zerdrücke die Knoblauchzehen in der Schale leicht. Erhitze das Fett in einem Schmortopf bei starker Hitze und gib die Kartoffeln, den Knoblauch, den Thymian und den Rosmarin hinzu. Vermische alles gut miteinander. Reduziere die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe, decke ab und koche etwa 40–50 Minuten unter gelegentlichem Rühren weiter. Gib nach der Hälfte der Kochzeit das Salz hinzu.



2

Die Coquelets koche ich hier halbiert, aber es ist auch möglich, sie im Ganzen zu kochen und nach dem Kochen zu schneiden. Würze das Fleisch von allen Seiten mit Salz und Pfeffer, bestreiche es mit Olivenöl und mit dem zerdrückten Knoblauch, dem Thymian und lege es mit 1 dl Wasser in einen Bräter.



3

Gib den Bräter in den kalten Ofen und schalte ihn auf 200°C. Backe die Coquelets ca. 45 Minuten lang, indem du sie ab und zu mit Wasser besprühst und die Temperatur im Auge behältst, um sie gegebenenfalls zu senken.



4

Für die Sauce hackst du die Schalotte und 1 Bund Bärlauch grob. Zerlasse etwas Butter in einer Pfanne und brate die Schalotte und die Kräuter darin 5 Minuten an. Lösche alles mit dem Weisswein und der Bouillon ab und lasse die Mischung auf 3/4 einkochen.



5

Gib den Rahm hinzu und lass die Sauce 15-20 Minuten köcheln, um sie zu verdicken. Filtriere und gib sie wieder in einen kleinen Topf. Gib den zweiten Bund Bärlauch 5 Minuten vor dem Servieren hinein.



6

Blanchiere währenddessen die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3–4 Minuten, giesse sie ab und gib sie zu den Kartoffeln, wenn diese gekocht sind, und vermische alles.



7

Serviere die Coquelets in der Sauce mit den Baby-Kartoffeln, Erbsen und frischem Brot zum Tunken ;-) En Guete!

