

Geschmorte Pouletschenkel mit Gemüse

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Pouletschenkel à 200 g

Salz

2 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

1 dl Weisswein

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 kleine Karotten

200 g Lauch

1 Zweig Salbei

**400 g gehackte geschälte Tomaten
aus der Dose**

1 dl Geflügelbouillon

Pfeffer

2 Zweige Petersilie

1. Pouletschenkel kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Salz würzen. In wenig Öl rundum schön braun anbraten. Mit Wein ablöschen und diesen einkochen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch vierteln, Karotten längs halbieren und Lauch in dicke Ringe schneiden. Restliches Öl und die Gemüse zum Poulet geben. Gemüse dünsten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Salbei dazulegen. Tomaten und Bouillon begeben. Pouletschenkel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und darüberstreuen. Dazu Baguette servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 45 Minuten schmoren lassen

Pro Person ca. 24 g Eiweiss, 21 g Fett,
13 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal

