

Coq au Vin

Zutaten für 4 Personen:

800 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
100 g weiße Champignons
100 g magerer Brustspeck
10 Schalotten
3 EL Butter
1 EL Mehl
1 große Knoblauchzehe
3 EL Cognac
400 ml französischer Rotwein
frische Kräuter (z.B. Petersilie,
Thymian, Rosmarin)
1 Lorbeerblatt
4 TL Tomatenmark
500 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:

1_ Die Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern. Die Champignons putzen, den Speck und die Schalotten fein würfeln.

2_ In einem Bräter Butter zerlassen, die Speckwürfel und die Schalotten langsam anbraten, anschließend herausnehmen. Die Champignons im gleichen Fett kurz anbraten, ebenfalls herausnehmen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze anbraten, mit Mehl bestäuben, den Knoblauch dazupressen, den Cognac dazugeben und alles gut verrühren. Den Rotwein angießen, aufkochen lassen, bis sich das Mehl aufgelöst hat.

3_ Die gehackten Kräuter, das Lorbeerblatt, die Schalotten, die Champignons, das Tomatenmark und den Speck dazugeben. Die Fleischbrühe zugießen, sodass alle Zutaten gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt sind.

4_ Den Backofen vorheizen und den Coq au Vin im geschlossenen Bräter bei ca. 180 °C etwa 45 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5_ Danach die Hähnchenbrustfilets herausnehmen und warm stellen. Die Sauce reduzieren und über die Hähnchenfilets gießen.

Dazu passt am besten ein frisches Baguette.

Fisch „la provence“ mit Tomaten und Oliven

Zutaten für 4 Personen:

2 Doraden je 500 g
5 EL gutes Olivenöl
500 g festkochen Kartoffeln, gewürfelt
3 Lorbeerblätter
1 Zweig Thymian
1 Zweig Lavendel (oder 1 Msp. getrockneten Lavendel)
2 Knoblauchzehen
5 getrocknete Tomaten in Öl
10 schwarze Oliven
½ TL grobes Meersalz
2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Ofen auf 80°C vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die getrockneten Tomaten vierteln, den Knoblauch schälen und in Streifen schneiden, die Oliven in Streifen schneiden.

Die Doraden säubern und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut des Fisches schräg mehrfach einschneiden und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden pro Seite ca. 5 Minuten kross braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Kartoffeln mit Tomaten, Oliven und Knoblauch mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Die Kräutern dazugeben und alles kurz mit durchschwenken.

Anrichten

Das Gemüse in der Mitte der Teller platzieren. Den Fisch an den Kiemen schräg einschneiden. Oben an der Rückenflossen einschneiden, entlang der Gräte das Filet lösen und halbieren. Die Filets auf das Gemüse legen und mit den Kräuterzweigen garnieren.