



Coq au vin mit Tagliatelle

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Coq au vin

- 4 Pouletoberschenkel (ca. 1 kg)
- 400 ml Rotwein
- ca. 4-5 Zweige frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Tomatenpüree
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 80 g Silberzwiebeln
- 2 Scheiben Buttertoast (in 1cm grosse Würfel schneiden)
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung Coq au vin

Die Pouletoberschenkel in eine Schüssel geben und mit dem Rotwein, Thymian und Lorbeerblättern marinieren. Abdecken und mind. 1 Stunde (idealerweise über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Rapsöl in einem grossen Topf erhitzen. Die Pouletoberschenkel aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Die Hautseite der Oberschenkel in dem heißen Öl goldbraun anbraten, dann wenden und die andere Seite ebenfalls bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Im gleichen Topf die gehackte Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie anbraten, bis sie weich sind (ca. 5-7 Minuten). Das Tomatenpüree hinzufügen und kurz anrösten.

Die Pouletoberschenkel zurück in den Topf legen und mit der Marinade (Rotwein und Kräuter) ablöschen.

Alles zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Pouletoberschenkel durchgegart ist und die Sauce eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer separaten Pfanne die Brotwürfel in etwas Öl goldbraun anbraten. Silberzwiebeln dazugeben und kurz mit braten.

Zum Schluss die Petersilie dazugeben und über die fertigen Pouletoberschenkel geben.

Zutaten Tagliatelle

- 320 g Tagliatelle
- 1 EL Rapsöl
- Wasser
- Salz nach Geschmack

Zubereitung Tagliatelle

Einen grossen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung kochen, bis sie al dente sind (ca. 6-8 Minuten).

Die Tagliatelle abgießen und mit 1 EL Rapsöl vermischen, um ein Zusammenkleben zu verhindern.