

# FRANZÖSISCHES COQ AU VIN



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 35 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 3.50

Nährwert pro Rezept

332 Kcal, 9 g Fett, 8 g KH

## Zutaten

200 g Poulet Ober- und Unterschenkel

2 g Sonnenblumenöl 1 anbraten

10 g Zwiebeln, hacken

2 g Knoblauch, hacken

20 g Karotten, fein würfeln

10 g Sellerie, fein würfeln

10 g Lauch, fein würfeln 2 zugeben und mit dünsten

3 g Tomatenpüree 3 zugeben, braun rösten

20 g Rotwein

150 g Wasser

4 g RedLine France 4 zugeben und ablöschen  
bei 180°C zugedeckt im Ofen  
35 Minuten schmoren