

# EM 2016 Frankreich Coq au vin

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 35 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.50

Nährwert pro Rezept

332 Kcal, 9 g Fett, 8 g KH

---

## Zutaten

200 g Poulet Ober- und Unterschenkel

1 cl Sonnenblumenöl

4 g EM 2016 Frankreich Fleisch Mix (RL Gewürz) **1** würzen und 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 andünsten

3 g Tomatenpüree

2 cl Rotwein

5 cl Rindesbouillon (RL Gewürz)

**3** zugeben und ablöschen  
bei 180°C zugedeckt im Ofen  
35 Minuten schmoren