

# COQ AU VIN

*Dieses Rezept enthält Werbung*

## COQ AU VIN

Sonntag – das große Finale in meinem Rewe Nachhaltigkeits Selbsttest. Der Sonntag ist ein Tag an dem man in der Regel etwas mehr Zeit zum Kochen hat. Da muss es kein schnelles Abendessen sein, da darf es auch ein bissl Zeit in Anspruch nehmen. Mich stört das natürlich gar nicht – ich stehe ja gerne in der Küche. Wobei sich so ein Coq au Vin ja fast von alleine macht. Das Hähnchen schmort dabei etwas über eine Stunde, insgesamt ist man etwas weniger als zwei Stunden beschäftigt. Das fand ich auch unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit noch verträglich – mit einem Pulled Pork das unzählige Stunden im Ofen verbringt hätte ich hier wohl ein schlechtes Gewissen gehabt.

Der Coq au vin hat super zum Thema gepasst – das Huhn (ja, eigentlich sollte es ein Hahn sein...) ist, genau wie das Brathähnchen am Montag, aus dem Pro Planet Label Sortiment, genauso die Karotten. Die Zwiebeln und Champignons sind aus der Rewe Regional Reihe, das Öl, der Rotwein und die Lorbeerblätter sind Bio Produkte. Der Rosmarin ist aus meinem Vorratskammerlein und kommt aus dem eigenen Garten – das passt!



### Zutaten für 2-3 Personen:

1 Hähnchen (hier ca. 1,2kg)

etwas (Bio) Olivenöl

2 EL Mehl

2 Zwiebeln

1/4 Knollensellerie

3 Karotten

1 Flasche (Bio) Rotwein

600ml Hühnerbrühe

2 Zweige Rosmarin (hier getrocknet)

3 Lorbeerblätter

5 Streifen Bacon

250g braune Champignons

40g Butter

Pfeffer & Salz

1 EL Tomatenmark

etwas frische Petersilie

### Zubereitung:

Das Hähnchen waschen und in mindestens vier Teile zerlegen. Trocken tupfen und in einem großen, flachen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenteile einige Minuten rundum anbraten und wenn sie schön Farbe bekommen mit Mehl bestäuben und mit etwas Rotwein ablöschen. Gut rühren, damit das Mehl keine Klümpchen bildet und dann mit der Hühnerbrühe und so viel Rotwein ablöschen, dass noch in etwas 1/3 in der Flasche verbleibt. Ihr könnt auch den ganzen Wein nehmen, aber so habt ihr für jeden noch ein passendes Glas Wein zum Essen und dem Coq au vin reicht diese Menge vollkommen aus.

Den Sellerie, die Karotten und die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Gemüsewürfel zusammen mit den Lorbeerblättern und dem Rosmarin in den Topf geben. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ungefähr 80 Minuten leise köcheln lassen. Ab und an einen Blick darauf werfen, gemacht werden muss in dieser Zeit eigentlich nix.



Gegen Ende der Garzeit wird der Speck in kurze Stück geschnitten und ohne zusätzliches Fett in einer beschichteten Pfanne knusprig gebraten. Beiseite stellen und die geviertelten Pilze mit wenig Olivenöl rundum braun anbraten. Den Speck wieder dazu geben und alles mit Pfeffer kräftig würzen.



Das Huhn aus dem Topf nehmen und kurz beiseite stellen. Den Pilz-Speck mix in den Topf geben und alles einmal kräftig aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Butter einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und das Huhn (es ist so zart, dass es schon fast alleine vom Knochen fällt) wieder in die Sauce geben.

Auf die Teller verteilen und mit etwas frisch gehackter Petersilie bestreuen. Mit dem verbliebenen Rotwein servieren. Ich kann nur sagen: das Hähnchen ist traumhaft zart und die Sauce wunderbar aromatisch. Und falls bei euch auch ein kleiner Rest bleibt kann man daraus ganz leicht am nächsten Tag eine leckere Pasta machen...

Bon appétit!



Mein Fazit zu meiner Woche im Nachhaltigkeits Selbsttest:

es hat mir großen Spaß gemacht mich bewusster mit den einzelnen Produkten auseinander zu setzen und zu sehen, dass es viele Zutaten gibt bei denen man auf Nachhaltigkeit achten kann, ohne dabei ausschließlich auf Bio-Produkte angewiesen zu sein. Das macht einen ab und an etwas flexibler und schont natürlich auch den Geldbeutel – aber man braucht eben kein schlechtes Gewissen zu haben, weil man weiß, dass auch bei diesen Produkten auf Nachhaltigkeit geachtet wird und die Bedingungen für Mensch, Tier und Umwelt kontinuierlich verbessert werden. In etwa ab der Mitte der Woche hatte ich einen guten Überblick über die Produkte aus dem Pro Planet Sortiment und ich denke in So schnell kann das gehen.

Hier nochmal die Rezepte der Woche im Überblick:

Marokkanisch gewürztes Brathähnchen mit Couscous

Crémige Steckrübensuppe mit Hähnchenspießen

Offenes Sandwich mit Feta-Hackbällchen

Tagliatelle mit Hackfleisch und Paprika

Steak mit Steckrübenpüree und Rosenkohl

Vollkorn Hähnchen-Sandwich mit Rosenkohl und Senfsauce

Coq au vin



Vielen Dank an die Rewe Nachhaltigkeitsinitiative „Gemeinsam Gutes tun“ – es hat mir großen Spaß gemacht diesen Selbsttest mit euch umzusetzen!

*Diese Aktion findet in freundlicher Kooperation mit der Rewe Nachhaltigkeitsinitiative “Gemeinsam Gutes tun” statt. Alle Erfahrungen die ich im Laufe dieser Woche sammle und alle Eindrücke über die ich hier berichten werde entsprechen meiner persönlichen Meinung und sind davon unbeeinflusst.*

