

Perlhuhn mit Knoblauch



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 20 Minuten braten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 470 kcal

Eiweiss: 38 g

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 13 g

Tipps zu diesem Rezept

- Im «Boeuf Rouge» wird das Perlhuhn mit Pommes darphin (feine Kartoffelrösti) und Gemüse serviert.
- Mit Schnittlauch bestreuen.
- Statt Perlhuhn Poulet nehmen.

Zubereitung

1.



Perlhuhn in Stücke teilen. Dazu Flügel und Schenkel abtrennen und halbieren. Brüstchen herauslösen. Die Hälfte des Knoblauchs pressen. Restliche Knoblauchzehen halbieren. Geflügelteile mit gepresstem Knoblauch einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- | | |
|--------|-----------------------|
| 1 | Perlhuhn à ca. 1,1 kg |
| 16 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 3 EL | Sonnenblumenöl |
| 3 EL | Bratbutter |
| 0.5 dl | Rotweinessig |
| 2 EL | Cassissirup |
| 3 dl | gebundene Bratensauce |
| 1 TL | Zucker |

2.



Öl und Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Perlhuhn auf der Hautseite anbraten. Knoblauch darauf verteilen. Hitze reduzieren. Perlhuhn zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten braten. Stücke wenden und weitere 10 Minuten zugedeckt braten, bis sie goldbraun sind. Essig und Sirup miteinander verrühren.

3.



Perlhuhn und Knoblauch herausnehmen und beiseite stellen. Überschüssiges Fett abgiessen. Bratsatz mit Essig-Cassissirup ablöschen. Etwas einköcheln lassen. Bratensauce begeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb abgiessen und mit dem Perlhuhn servieren.

