

Pilz - Gemüsepfanne mit Poulardenkeulen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Simple Hähnchenkeulen, schnell, einfach und preiswert, in einer abwechslungsreichen Zubereitung

Zutaten

- 4 grosse,frische Poulardenkeulen
- (Geht natürlich auch mit Hähnchenkeulen)
- 50 - 60 g magerer Speck in groben Würfeln
- 200 g Schalotten oder Frühlingszwiebeln
- 150 g Steinchampignons
- 250 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 200 g Romanesco
- 2 El frische Petersilie, gehackt
- Etwas Butterschmalz
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Die Poularden - oder Hähnchenkeulen vom Schlussknochen befreien, auslösen und Ober- und Unterkeule trenne. Den Röhrenknochen heraus schneiden, salzen, pfeffern und mit etwas Rosenpaprika bestreuen.

Schritt4

Die Kartoffeln in mundgerechten Würfeln, 5-6 Minuten ankochen.

Schritt5

Die Frühlingszwiebeln oder Schalotten putzen und kurz in Salzwasser blanchieren, in kaltem Eiswasser abkühlen lassen. Ebenso die auf gleiche Größe geschnittenen Möhren und den Romanesco.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

In einer großen Pfanne die gewürzten Geflügelteile in Butterschmalz goldgelb anbraten und für 15 - 18 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt8

Dann den grob geschnittenen Speck und die Kartoffelwürfel dazu geben.

Schritt9

Zeitversetzt, nach "Garpunkt" , die Frühlingszwiebeln, die Champignons und den Romanesco hinzufügen.

Schritt10

Weitere 5 - 8 min. zusammen braten.

Schritt11

Die Pfanne prüfen, nachschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Rustikal, zünftig auftragen, servieren mit einem kühlen Glas „Rosè“.

Tags: einfach, frisch, gesund, preiswert für jeden tag, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pilz-gemuesepfanne-mit-poulardenkeulen/>