



## Pouletschenkel mit Rotkabis und Wirz

### Zutaten:

4	Pouletschenkel
350 g	Rotkabis
240 g	Wirz
210 ml	Gemüsebouillon
250 ml	Rahm oder Kochcreme
125 ml	Weisswein
1	Zwiebel
2 EL	Apfelwein oder Apfelsaft
2 EL	Orangensaft
	Öl zum Anbraten
	Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Würzen

### Zubereitung:

#### Schritt 1

Die äusseren Blätter des Rotkabis entfernen, den Rest waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Den geschnittenen Rotkabis hinzugeben. Anschliessend mit Apfelwein bzw. Apfelsaft ablöschen, ca. 100 ml Gemüsebouillon hinzugeben und etwa 20 Minuten kochen, bis der Rotkabis durch, aber noch bissfest ist.

#### Schritt 2

Vom Wirz ebenfalls die äusseren Blätter entfernen, den Rest waschen, in Streifen schneiden und anschliessend in kochendem Salzwasser blanchieren. Den Wirz kalt abspülen und in etwas Öl andünsten. Den Orangensaft und den restlichen Bouillon hinzugeben und ca. 10 Minuten garen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## **Zubereitung:**

### **Schritt 3**

Die Pouletschenkel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und braten.

### **Schritt 4**

Den Bratrückstand mit Weisswein aufgiessen und auf die Hälfte einkochen lassen. Danach Rahm oder Kochcreme hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

### **Schritt 5**

Die Pouletschenkel, der Wirz und der Rotkabis können nun auf einem Teller angerichtet und die Sauce separat dazu serviert werden.