

Tauben auf Gemüse

Pigeon en cocotte



Zutaten für zwei Personen:

1-2 Tauben
Salz
1 EL Olivenöl
80 g Knollensellerie
80 g Gemüsezwiebel
80 g Karotten
30 g Lauch
1 EL Tomatenmark
2 Schuss Cachaca (brasilianischer Zuckerrohrschnaps)
150 ml Hühnerbrühe

1. Bei den Tauben Flügel, Bürzel und Hals abschneiden, dann halbieren, innen und außen waschen und gut mit Küchentüchern trocknen.

2. Sellerie und Karotten in kleinere Würfel schneiden, Zwiebel in etwas größere Abschnitte teilen. Lauch putzen, längs halbieren und in Abschnitte teilen.

3. Gemüse in einem Edelstahltopf ohne Fett gut anbraten, Tomatenmark zugeben und ebenfalls gut anschwitzen. Mit Cachaca und der Hühnerbrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

4. Taubenhälften salzen und in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl anbraten. Die Taubenhälften mit der Schnittseite nach unten in den Topf mit dem Gemüse setzen und das Ganze bei geschlossenem Deckel und milder Hitze ca. 20-30 Minuten schmoren. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Gemüse auf vorgewärmte Teller anrichten und Taubenhälften darauf setzen.

Hinweise:

Bei der angegebenen Menge kann das bei einer Taube für zwei noch

als Diät durchgehen. Insbesondere aber, wenn man für den Sellerie, die Zwiebel und die Karotten jeweils nur 60 g nimmt.

Wer es nicht so genau mit den Kalorien nimmt, kann den Bratensatz der Tauben aus der Pfanne ablöschen und noch in den Schmortopf geben.

Statt Cachaca kann man auch trockenen Weißwein nehmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Taube, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023