

Pouletbrüstli mit Kräuterfüllung 4 Pers.

Ein würziges Fleischgericht, ideal für Gäste!

(245 Kcal., 15 g Fett, 19 g Proteine, 9 g Kohlenhydrate)



- | | | |
|---|---------------------------|--------------------------------|
| 4 | Pouletbrüstli à ca. 180 g | längs eine Tasche einschneiden |
| | Salz, Pfeffer, Paprika | innen und aussen würzen |

Füllung:

- | | | |
|-------|---|--|
| 2 Tr. | Brot ohne Rinde | |
| 2 El | Milch | Brot in der Milch einlegen, mit einer Gabel zerdrücken |
| 1 | Knoblauchzehe, gepresst | |
| 4 El | gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Majoran, Rosmarin) | |
| wenig | Salz | alles zum zerdrückten Brot geben, ev. alles pürieren |
| 100 g | Rohschinken | 4 Tranchen zum Umwickeln auf die Seite legen, den Rest fein schneiden, zur Füllung geben, Pouletbrüstli damit füllen |
| | | je 1 Tranche Rohschinken um jedes Plätzli wickeln, mit Zahnstocher verschliessen, Ofen auf 100°C vorheizen, Platte vorwärmen |
| 1 El | Erdnussöl | in einer Bratpfanne erwärmen, Fleisch rundherum ca. 5-6 Min. anbraten, in die vorgewärmte Gratinform legen |
| | | Garen: bei 80°C ca. 30-45 Min (je nach Grösse). Die Kerntemperatur des Fleisches sollte etwa 70°C betragen. Anschliessend kann das Fleisch noch 30 Min. bei 60°C warm gehalten werden. |

Schnittlauchsauce:

- | | | |
|--------|--------------------------------|--|
| 1 ½ dl | gebundene Bratensauce | mit dem Bratenfond in der Bratpfanne aufkochen |
| 1 dl | Halbrahm | dazurühren |
| | Pfeffer, gemahlen | Sauce würzen |
| 2 El | Cognac | zugeben, aufkochen |
| 1 Bund | Schnittlauch, fein geschnitten | zur Sauce mischen, die heisse Sauce zum Fleisch in die Gratinform giessen, anrichten |

Tipp:

- dazu passt gedämpftes Saisongemüse, Reis, Nudeln
- Die Kräuterfüllung kann auch im Cutter gehackt werden.
- Statt Poulet Schweinsfilet verwenden und nach Wunsch mit 12 Speckscheiben umwickeln. Anbraten: rundherum 5-6 Min. Niedergaren: bei 80°C 1 ½ -1 ¾ Std. Die Kerntemperatur des Fleisches sollte etwa 65-70°C betragen.
- Statt Bratensauce: ½ Tl. Bouillon und 1 Esslöffel Express-Maizena zum Binden zugeben.