

Advents-Pouletbrüstli

Zutaten

Hauptspeise
Für 4 Personen

Poulet

- 4 EL gesalzene Erdnüsse,
fein gehackt
- 1 TL Rosmarin, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL Senf
- 1 ½ EL Paniermehl
- 1 Ei
- 2 Prisen Salz
- wenig weisser Pfeffer
- 1 ½ EL Olivenöl
- 2 TL Edelsüss-Paprika
- ½ TL Salz
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 180 g),
längs je 2 x eingeschnitten
- 8 Rosmarinzwieglein

Sabayon

- 2 Clementinen, nur Saft
(ergibt ca. 1 dl)
- 2 frische Eigelb
- 1 EL Portwein, nach Belieben
- 1 TL Senf
- ½ dl Halbrahm, flaumig geschlagen
- ¼ TL Salz
- wenig weisser Pfeffer

Zubereitung

Poulet: Erdnüsse bis und mit Ei mischen, würzen. Öl, Paprika und Salz verrühren. Pouletbrüstli mit $\frac{3}{4}$ des Gewürzöls bestreichen. Erdnussmasse in die Einschnitte füllen, mit restlichem Gewürzöl beträufeln. Poulet mit Rosmarinzwieglein auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Braten im Ofen: ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Sabayon: Clementinensaft auf ca. die Hälfte einköcheln, etwas abkühlen, mit den Eigelben, Portwein und Senf in einer dünnwandigen Schüssel verrühren. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 6 Min. rühren, bis das Sabayon schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Schüssel herausnehmen, kurz weiterrühren. Rahm darunterziehen, würzen.



Servieren: Poulet mit dem Sabayon anrichten, sofort servieren.

Dazu passen: Wildreis und Blattsalat, Spinat oder Rosenkohl.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Braten im Ofen: ca. 20 Min.

Energiewert/Person

ca. 1659 kJ/396 kcal

Mein Einkauf

- 4 EL gesalzene Erdnüsse
- 2 Bund Rosmarin
- 3 Eier
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 180 g)
- 2 Clementinen
- 1 EL Portwein nach Belieben
- ½ dl Halbrahm

Im Vorrat

- Knoblauch
- Senf
- Paniermehl
- Salz
- weisser Pfeffer
- Olivenöl zum Braten
- Edelsüss-Paprika

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte