

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

2 Pouletbrüstli, aufgetaut
Knoblauchpulver
40 g Mozzarella
3–4 getrocknete Tomaten,
in Öl eingelegt

Pfeffer, Salz
6 Tranchen Rohschinken
4 Zahnstocher, zum
Zusammenstecken
1 EL Bratbutter
1/2 dl Rotwein



1 In jedes Brüstli längs eine Tasche schneiden, dann innen und aussen würzen. Füllung: Mozzarella und Tomaten fein hacken, 2 Tranchen Rohschinken in Streifen schneiden.

2 Alles mischen, würzen, dann je die Hälfte in die Pouletbrüstli füllen, mit Zahnstochern verschliessen und zuletzt mit je 2 Tranchen Rohschinken umwickeln.

3 Bratbutter erhitzen, Brüstchen darin bei Mittelhitze pro Seite ca. 10 Min. braten. Herausnehmen, warmstellen, Bratfond mit Wein auflösen, aufkochen lassen und über das Fleisch giessen, mit Reis servieren.

EINKAUFSZETTEL



Coop Poulethrust-Schnitzel,
tiefgekühlt, 1 kg



Saclà getrocknete Tomaten,
in Öl eingelegt,
280 g



Bratbutter,
450 g



Rotwein



Galbani Santa Lucia Mozzarella,
150 g



Coop Naturaplan Bündner Rohschinken

Was Sie ausserdem benötigen:

■ Knoblauchpulver ■ Pfeffer, Salz ■ Reis ■ Zahnstocher



Mai-Rezept
Fleisch



Gefüllte Pouletbrüstli



WUSSTEN SIE...

... dass mittelamerikanische Hühner offensichtlich besonders ehrgeizig sind? Wie sonst liesse es sich erklären, dass einmal mehr ein Huhn von diesem Erdteil den Eintrag ins Guinness-Buch geschafft hat – und zwar in der Kategorie

«grösstes Ei». Einer namentlich nicht genannten kubanischen Henne gelang im Februar der grosse Wurf. Ihr Ei brachte es auf stolze 148 Gramm. Damit löste sie eine Kollegin aus Costa Rica ab, deren Ei «lediglich» 110 Gramm wog.

Einfach und schnell.



FL-A/W 19-22/04