

Gefülltes Pouletbrüstli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g),
längs eine Tasche eingeschnitten
(siehe «Gewusst wie»)

125 g Pfeffer-Frischkäse
(z. B. Cantadou)

50 g Rohschinken, in feinen
Streifen

3 Esslöffel Kresse,
grob gehackt

50 g getrocknete Tomaten in Öl,
abgetropft, fein gehackt

Bratbutter zum Braten

½ Teelöffel Salz

wenig **Pfeffer**

beiseite gestellter
Frischkäse

3 Esslöffel Wasser

3 Esslöffel Rahm

1. Die Hälfte des Frischkäses mit dem Rohschinken, der Kresse und den Tomaten mischen, restlichen Frischkäse beiseite stellen. Pouletbrüstli damit füllen, Öffnung mit Zahnstochern verschliessen.

2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen, Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.

3. Bratfett auftupfen, beiseite gestellten Frischkäse, Wasser und Rahm in derselben Pfanne verrühren, Sauce nur noch warm werden lassen, zu den Pouletbrüstli servieren.

Dazu passt: Reis.

Pro Person: 22 g Fett, 41 g Eiweiss,
2 g Kohlenhydrate, 1526 kJ (365 kcal)



Gewusst wie: Das Pouletbrüstli mit der flachen Hand auf ein Brett drücken, mit einem spitzen Messer in der Mitte der Längsseite vorsichtig eine Tasche einschneiden.

