

Eine Füllung, die es in sich hat
Farbenfroh und mit Peppadew gefüllt. Peppadew?
Dies sind wilde, eingelegte Paprikafrüchte,
sie verleihen diesem Gericht eine pikante Note.



Pikant gefüllte Trutenplätzli mit Risotto

Rezept Nr. 47 zum Sammeln www.coopzeitung.ch/rezept





Claudia Stalder zeigt, wie Sie die Plätzli schön flach klopfen können:



www.coopzeitung.ch/rezept

Pikant gefüllte Trutenplätzli mit Risotto

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person
ca. 2217 kJ/530 kcal

FLEISCH

4 Trutenplätzli (je ca. 120 g), flach geklopft
¾ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
125 g Camembert, in 16 Schnitzchen
4 Peppadews (eingelegte wilde Paprika)
16 Zahnstocher
Olivenöl zum Braten
1½ EL Weisswein
60 g Rucola, fein gehackt

RISOTTO

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
200 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
1½ dl Weisswein
ca. 5 dl Fleischbouillon, heiss
1 dl beiseitegestellte Peppadew-Flüssigkeit
Salz, nach Bedarf

Vor- und Zubereitungszeit
ca. 45 Minuten

Zubereitung

FLEISCH: Plätzli beidseitig würzen. Je 4 Käsestücke auf eine Fleischhälfte legen. Peppadews abtropfen, dabei ca. 1 dl Flüssigkeit auffangen, beiseitestellen. Peppadews vierteln, je 4 Peppadew-Stücke auf den Käse legen. Freie Fleischhälfte darüberlegen, mit Zahnstochern fixieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten. Wein begeben, Herdplatte ausschalten. Fleisch zugedeckt ca. 5 Min.

ziehen lassen. Gehackten Rucola in einen tiefen Teller geben, Plätzli darin wenden.

Risotto: Öl warm werden lassen, Zwiebel andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon und beiseitegestellte Flüssigkeit unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 15 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Risotto zu den gefüllten Trutenplätzli servieren.

Gut zu wissen Trutenbrust – das magere Fleisch



Thekla Homberger
Fachstelle
Ernährung

Ernährung geeignet, die den Cholesterinwert nicht erhöhen soll. Das Fleisch von der Trutenbrust ist hell, fast weiss, unter anderem weil der Muskelfarbstoff Myoglobin weniger darin enthalten ist. Dieser Stoff hilft den Sauerstoff in den Muskeln zu speichern und gibt ihn bei Bedarf ab. Da der Brustmuskel generell nicht allzu stark beansprucht wird, benötigt er auch nicht so viel Sauerstoff wie andere Muskelpartien.

Trutenplätzli, wie auch Pouletplätzli, gehören zu den mageren Fleischsorten, denn pro 100 Gramm liefern sie nur 1,3 Gramm Fett. Geflügelplätzli enthalten zudem nur 0,3 Gramm gesättigte Fettsäuren pro 100 Gramm. Diese Fleischsorten sind zum Beispiel für eine

Der passende Wein Chardonnay Chile Los Vascos Rothschild

Preis: Fr. 10.90/75 cl
Herkunft: Chile
Region: Colchagua Valley
Rebsorte: Chardonnay
Genussreife: 1-2 Jahre ab Ernte
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

 [link
www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

