

POULET-KRÄUTER-ROLLEN



Ideal zum Marinieren
und Anbraten.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

Zahnstocher

4 Pouletbrüstchen, ca. 600 g, vom Metzger halbiert
(8 Stück) und flach geklopft

Salz, Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

Füllung:

1/2 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Zwiebel, an der Bircherraffel gerieben

Salz, Pfeffer, Paprika

2 EL Paniermehl

3-4 EL Rahm

Sauce:

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Zwiebel, fein gehackt

Butter zum Dämpfen

1 dl Weisswein oder Hühnerbouillon

ca. 1 dl Hühnerbouillon

1,8 dl Saucenhalbrahm

je 2 EL glattblättrige Petersilie und Schnittlauch,
fein geschnitten

wenig Zitrone, abgeriebene Schale und einige

Tropfen Saft

Salz, Pfeffer



Schnittlauch und Zitronenscheiben zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Das Fleisch flach auslegen, würzen.

2 Füllung: Alle Zutaten verrühren, auf dem Poulet verteilen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Pouletröllchen

in der heissen Bratbutter rundum 10-12 Minuten braten, auf eine Platte legen und im auf 80°C vorgeheizten Ofen warm stellen.

3 Sauce: Knoblauch und Zwiebel in derselben Pfanne in der Butter andämpfen, mit Wein oder/und Bouillon ablöschen, etwas einkochen. Rahm dazugiessen, sämig einkochen. Kräuter, Zitronenschale und -saft daruntermischen, würzen.

4 Poulet-Kräuter-Rollen auf vorgewärmte Teller geben, Sauce dazugeben, garnieren.

Dazu passen Gemüse und Reis.

Die Poulet-Kräuter-Rollen über dem Dampf 10-15 Minuten garen.

Statt Poulet Kalbfleisch verwenden.