

Poulet-Päckli mit Spinat

Das Auge isst mit und auch dem Gaumen kommt der Mehraufwand zugute: Hobelfleisch und getrocknete Tomaten geben den Pouletbrüstli Pfiff.



Zutaten

Für 4 Personen:
pro Person ca. 1657 kJ/396 kcal

4 Pouletbrüstli (je ca. 130 g)
1 Esslöffel Olivenöl
(z. B. Öl der getrockneten Tomaten)
60 g Hobelfleisch
8 getrocknete Tomaten* in Öl, abgetropft
8 Zweiglein Rosmarin*
Olivenöl zum Braten
¼ TL Salz*
Pfeffer aus der Mühle

1½ dl Hühnerbouillon*
3 EL Saucenhalbrahm*
Salz*, nach Bedarf
wenig Paprika*

1 Esslöffel Olivenöl
(z. B. Öl der getrockneten Tomaten)
2 Knoblauchzehen, gepresst
4 getrocknete Tomaten* in Öl,
abgetropft, in feinen Streifen
500 g tiefgekühlter Blattspinat,
aufgetaut, abgetropft
¼ TL Salz*
Pfeffer aus der Mühle

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

*Diese Zutaten sind nicht
als Naturaplan-Produkte erhältlich.

Zubereitung

Poulet-Päckli: Pouletbrüstli quer halbieren, mit Öl bestreichen.

Je 3 Tranchen Hobelfleisch und eine getrocknete Tomate auf die Hälften legen.

Mit Küchenschnur zu Päckli binden. Je 1 Zweiglein Rosmarin unter die Schnur legen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Poulet-Päckli mit der belegten Seite nach unten bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten, würzen.

Päckli wenden, ca. 5 Min. weiterbraten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Restliches Bratfett auftupfen.

Sauce: Bouillon in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen, etwas einköcheln. Rahm darunterrühren, würzen. Poulet-Päckli wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 7 Min. fertig garen.

Spinat: Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Knoblauch und Tomatenstreifen andämpfen. Spinat begeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, würzen.

Servieren: Pouletpäckli mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, Spinat dazu servieren.

Dazu passen: Nudeln.

www.coopzeitung.ch/rezept

pinat



coop



Rund im Mund ...

Der **Zinfandel California Fetzer Valley Oaks** wird vinifiziert im Mendocino County im Norden Kaliforniens. Das Fetzer-Weingut wurde 1958 vom Forstwirt Barney Fetzer gegründet. Die Zinfandel-Traube gilt als die älteste Rebsorte Kaliforniens. Der daraus gewonnene Rotwein ist charaktervoll und unverwechselbar. Er ist geprägt von feinem Nelken- und Zimtaroma, rund und vollmundig mit weichen Tanninen. Er passt zu Grilladen, Pizza, Pasta und Fleischgerichten.
Preis: Fr. 15.90/75 cl

Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen und online unter:

www.coop.ch/wineshop

FOTOS: ANDREAS FAHRNI; STYLING: IRENE DE GIACOMO