

DAS REZEPT VON DONNERSTAG, 19.08.2010

# Pouletbrüstchen mit Lavendelfüllung

**Für 4 Personen**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

**Zutaten**

- 4 Zweige Lavendel, aus dem Delikatessgeschäft
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Ricotta
- Salz
- Pfeffer
- 8 Mais-Pouletbrüstchen à ca. 80 g
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Geflügelbouillon
- 2 EL Zucker
- 1-2 EL Zitronensaft

1. Lavendelblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. Blüten abzupfen. Mit der Hälfte der Blätter für die Garnitur beiseite legen. Zwiebel fein hacken. Im Olivenöl kurz dünsten. Lavendelblätter zugeben und kurz mitdünsten. Zur Ricotta geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2. In die Pouletbrüstchen seitlich eine Tasche schneiden. Ricottamasse mit einem kleinen Löffel einfüllen. Die Öffnung zudrücken und mit einem Zahnstocher verschliessen. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Poulet im Öl rundum kurz anbraten. Temperatur reduzieren und Poulet ca. 6 Minuten gar ziehen lassen. Poulet aus der Pfanne nehmen und zudecken. Bratsatz mit Wein ablöschen. Bouillon und Zucker begeben. Etwa zur Hälfte einkochen. Beiseite gestellte Lavendelblätter begeben. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Mit den Pouletbrüstchen servieren.

Dazu passt: Reis.

**Nährwerte pro Person**

1350 kJ | 320 kcal | Fett: 13 g | Eiweiss: 39 g | Kohlenhydrate: 9 g

**Weitere Rezepte:**

DAS REZEPT VON DONNERSTAG, 26.08.2010

**Marinierte Forellenfilets mit Toast**

Rezept lesen



DAS REZEPT VON MITTWOCH, 25.08.2010

**Nudelsalat mit Schinken und Äpfeln**

Rezept lesen



DAS REZEPT VON DIENSTAG, 24.08.2010

**Kartoffel-Krautstiel-Allerlei mit kalter Ratatouillesauce**

Rezept lesen



DAS REZEPT VON MONTAG, 23.08.2010

**Hackfleisch-Kokosbällchen**

Rezept lesen



DAS REZEPT VON SONNTAG, 22.08.2010

**Cappuccinofrappé**

Rezept lesen

