

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

