

# Pouletbrüstli mit Mozzarellafüllung, in Malbuner Schinken

Für 4 Personen:

Pro Person zirka 3050 kJ/730 kcal

Vorbereitungszeit: zirka 40 Minuten

Zubereitungszeit: zirka 20 Minuten

## ZUTATEN

4 grosse, frische Pouletbrüstli (je etwa 150 g)  
Pfeffer, Paprika, Koriander, Salz

### Füllung:

75 g Mozzarella (½ «Kugel»)\*

40 g getrocknete Tomaten in Öl

2-3 Tranchen Malbuner Landrauch- oder  
Rohschinken

1 Knoblauchzehe, gepresst

Oregano, getrocknet, Pfeffer, Paprika, Salz

einige Zahnstocher

8-10 Tranchen Malbuner Landrauch- oder  
Rohschinken, zum Umwickeln (zirka 100 g)

1-2 EL Bratbutter

½ dl Weisswein

### Safran-Risotto:

1 kleine Zwiebel\*

250 g Arborio- oder Vialone-Reis

1 EL Butter oder Öl\*

3 dl Weisswein\*

3-4 dl Bouillon

1 Briefli Safran

Reibkäse, nach Belieben\*

## ZUBEREITUNG

In jedes Pouletbrüstli mit einem scharfen Messer in der Mitte einen Schnitt anbringen (wie Cordon bleu), dann beidseitig eine Tasche hineinschneiden. Brüstli aussen und innen würzen.

Für die Füllung den Mozzarella an der Röstiraffel reiben. Die getrockneten Tomaten auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen, dann hacken. 2 bis 3 Tranchen Rohschinken in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem gepressten Knoblauch zur Füllung geben, diese würzen, alles gut mischen.

Füllung in die Brüstchen geben, zusammenklappen, Öffnungen mit Zahnstochern verschliessen. Jedes Brüstchen mit 2 bis 3 Tranchen Rohschinken satt umwickeln.

Für den Risotto die Zwiebel schälen, hacken, in Butter/Öl kurz andämpfen, Reis zufügen, mitdünsten, bis er glasig ist, dann mit der Hälfte der Flüssigkeit ablöschen, Safran zufügen.

Risotto unter ständigem Rühren zirka 15 Minuten körnig kochen, dabei nach und nach die restliche Flüssigkeit zugliessen. Nach Belieben mit Reibkäse servieren.

Bratbutter erhitzen, Brüstchen darin bei Mittelhitze pro Seite zirka 10 Minuten braten.

Brüstli anrichten, warmstellen, den Fond mit dem Wein auflösen, etwas einkochen lassen, über die Brüstli geben.

Für 2 Personen: Mengen können problemlos halbiert werden.



\* Diese Zutaten sind als Naturaplan-Produkte erhältlich.

