

Pouletbrüstli mit Roquefort

Zutaten

Hauptspeise für 4 Personen

4	Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
100 g	Roquefort, in Stücken
4	Tranchen Rohschinken, in feinen Streifen
30 g	Baumnusskerne, grob gehackt
1 EL	Oregano, fein geschnitten
1 EL	Weisswein
¼ TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
12	Zahnstocher
	Erdnussöl zum Braten
1 dl	Hühnerbouillon
1 dl	Weisswein
2 EL	dunkles Maizena express



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: 35 Min.

Energiewert/Person

ca. 1486 kJ/355 kcal

Mein Einkauf

- 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
- 100 g Roquefort
- 4 Tranchen Rohschinken
- 30 g Baumnusskerne
- 1 EL Oregano
- ca. 1 ½ dl Weisswein
- 2 EL dunkles Maizena express

Im Vorrat

- Salz
- Pfeffer
- Zahnstocher
- Erdnussöl
- Hühnerbouillon

Zubereitung

Pouletbrüstli von der Längsseite her einschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Roquefort und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, Poulet damit füllen, Öffnung mit Zahnstochern verschliessen. Öl erhitzen, Poulet bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Bouillon und Wein in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen, Bratsatz lösen. Maizena einrühren, ca. 1 Min. kochen. Poulet wieder begeben, bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

Dazu passt: Risotto

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop-Magazin Nr. 3/15.12.2009