

Zubereitung

Gefülltes Pouletbrüstli



Nährwert pro Person:

22 g Fett
41 g Eiweiss
2 g Kohlenhydrate
1526 kJ (364 kcal)



ca. 30Min



4 Personen

- 4 **Pouletbrüstli** (je ca. 150 g),
längs eine Tasche
eingeschnitten (siehe
«Gewusst wie»)

125 g **Pfeffer-Frischkäse** (z. B.
Cantadou)

50 g **Rohschinken** in feinen
Streifen

3 EL **Kresse**, grob gehackt

50 g **getrocknete Tomaten in Öl**,
abgetropft, fein gehackt

Bratbutter zum Braten

0.5 TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

beiseite gestellter
Frischkäse

3 EL **Wasser**

3 EL **Rahm**

Und so wirds gemacht:

1. Die Hälfte des Frischkäses mit dem Rohschinken, der Kresse und den Tomaten mischen, restlichen Frischkäse beiseite stellen. Pouletbrüstli damit füllen, Öffnung mit Zahnstochern verschliessen.
2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.
3. Bratfett auftupfen, beiseite gestellten Frischkäse, Wasser und Rahm in derselben Pfanne verrühren, Sauce nur noch warm werden lassen, zu den Pouletbrüstli servieren.

Dazu passt:
Reis.

Gewusst wie:

Das Pouletbrüstli mit der flachen Hand auf ein Brett drücken, mit einem spitzen Messer in der Mitte der Längsseite vorsichtig eine Tasche einschneiden.