

Gefüllte Pouletbrüstchen

Zutaten

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

4-8 Zahnstocher

4 ofenfeste Teller

4 Pouletbrüstchen, je ca. 150 g, vom Metzger zum Füllen eingeschnitten

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter oder Bratcrème

Füllung:

2 EL Pinienkerne, geröstet

1 kleine Tomate, entkernt, klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 EL fein geschnittener Basilikum

50 g Frischkäse, z.B. Gala

1 EL Paniermehl

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

Tomatengemüse:

4 Tomaten, in 8 mm dicke Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten, nach Belieben

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

1-2 EL Rapsöl

wenig Basilikum zum Garnieren



Zubereitung

1. Poulet würzen.

2. Füllung: Alle Zutaten mischen, würzen. Füllung in die Pouletöffnungen verteilen, mit Zahnstocher verschliessen.

Pouletbrüstchen in der heissen Bratbutter rundum 8-12 Minuten braten. Pfanne von der Platte ziehen, kurz zugedeckt stehen lassen.

3. Gemüse: Tomaten und Zwiebelringe auf ofenfeste Teller legen, würzen und mit Öl beträufeln. In der oberen

Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 5-8 Minuten oder kurz unter dem Grill backen. Herausnehmen, Pouletbrüstchen darauflegen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Mit gebratenen Kartoffeln servieren.