Pouletbrust im Speckmantel aus dem Ofen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
12 Scheiben	Speck vom Schweizer Schwein
4 TL	grober Senf
1 kg	Hokkaido-Kürbis
2 EL	Haselnusskerne, grob gehackt
1 EL	weiche Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss, frisch gerieben
1	Orange
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
3 Zweige	Thymian

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln) enthält ca.:

383	kcal
40 g	Eiweiss
11 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Für jedes Pouletbrüstli drei Speckscheiben leicht überlappend nebeneinander ausbreiten. Die Pouletbrüstli mit Senf bestreichen und auf die vorbereiteten Speckscheiben legen. Speckscheiben um die Pouletbrüstli wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

2. Backblech mit der Hälfte der Butter einfetten. Den Kürbis vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln und zusammen mit den Haselnusskernen aufs Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Orange darüber auspressen und alles gut mischen. Ein Stück Backpapier mit der restlichen Butter bestreichen und auf den Kürbis legen. Den Kürbis im vorgeheizten Backofen in der Ofenmitte bei 175 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten garen.

3. Die Pouletbrüstli in der Zwischenzeit in einer Pfanne mit heissem Öl von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig anbraten.

4 Kürbis aus dem Ofen nehmen. Das Pergamentpapier entfernen, die Pouletbrüstli auf den Kürbis legen, Thymianzweige darauf verteilen und das Ganze ohne Backpapier zurück in den Ofen schieben. Ca. 15 Minuten weitergaren, bis der Kürbis gar ist und die Pouletbrüstli schön saftig sind.

5 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.