



# Pouletbrust gefüllt mit Kalbsbrät



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4** Brüstli vom Schweizer Poulet
- 150 g** Brät vom Schweizer Kalb
- 1** Bio-Zitrone
- 3 Zweige** Thymian
- 3 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 1** Schalotte
- 1 dl** Bouillon
- 2 dl** Vollrahm
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Teigwaren und Salat) enthält ca.:

- 460** kcal
- 35 g** Eiweiss
- 3 g** Kohlenhydrate
- 35 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

### Natürliches Tageslicht für unsere Hühner.

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

## Zubereitung

- 1** In die Pouletbrüste mit einem spitzen Messer je eine flache, tiefe Tasche schneiden (dies kannst du auch in deiner Metzgerei machen lassen). Zitrone heiss abwaschen und die Schale z.B. mit einem Zitronenschaber ablösen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Beides sorgfältig mit dem Kalbsbrät vermengen und die Pouletbrüste damit füllen. Mit Zahnstocher und evtl. Küchengarb verschliessen.
- 2** Pouletbrüste in heissem Öl von beiden Seiten bei milder Hitze ca. 6–8 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**Der feine Unterschied.**

- 3 Schalotte schälen, fein würfeln und im Bratfett glasig dünsten. Bouillon und Rahm zugeben, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pouletbrüste nochmals in die Sauce geben, kurz erhitzen und sofort servieren.

Dazu passen Teigwaren und grüner Salat mit Zitronendressing.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**