Pouletbrust gefüllt mit Kalbsbrät

Meine Wahl.

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. Küchengarn 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.

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.