Pouletbrust mit Olivenkruste

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 45 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Fleisch

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
2 EL	Öl
	Pfeffer aus der Mühle

Peperoniconfit

2	gelbe Peperoni, in Streifen geschnitten
1	Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Zucker
1 dl	Weisswein
	Salz und schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Olivenkruste

60 g	Oliven, fein gehackt
40 g	Oliventapenade
2 EL	Senf, grobkörnig
3 EL	Olivenöl
40 g	Paniermehl
	Salz und Pfeffer, nach Belieben

Reis

1 l	Wasser
1 EL	Salz
320 g	Langkornreis
1 Bund	Peterli, fein gehackt

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
60 g Pinienkerne, geröstet

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

820 kcal
50 g Eiweiss
88 g Kohlenhydrate
25 g Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Über 80% unseres Tierfutters stammen aus der Schweiz.

Wenn Soja importiert wird, stammt es zu über 90% aus nachhaltiger Produktion.

Zubereitung

1. Pouletbrüstli 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen und Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Oliven, Tapenade, Senf, Olivenöl und Paniermehl zu einer einheitlichen Masse mischen, zudecken und beiseitestellen.

3. Für das Peperoniconfit Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Peperoni und Zwiebel hineingeben und 2 Minuten dünsten. Weisswein, Zucker und Zitronensaft dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit Wasser für den Reis auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Faustregel: doppelt so viel Wasser wie Reis.

5. Wenn die Flüssigkeit im Peperoniconfit eine sirupartige Konsistenz erreicht hat, Herd auf kleinste Stufe zurückdrehen. Das Confit bleibt so warm – es sollte aber nicht mehr köcheln.

6 Sobald das Wasser für den Reis kocht, Herd auf niedrigste Stufe zurückdrehen, Salz und Reis hineingeben und 4–5 Minuten köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und zugedeckt gut 15 Minuten quellen lassen.

7 Pouletbrüstli kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

8 Für die Pouletbrüstli Öl in eine Bratpfanne geben und auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss genug ist, d.h. flüssig wie Wasser, Pouletbrüstli hineingeben.

9 Pouletbrüstli auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Dann Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und Pouletbrüstli nochmals 3–4 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, bis sie schön goldbraun sind.

10 Pouletbrüstli in eine ofenfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenmasse gleichmässig darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 6–8 Minuten überbacken (oberste Rille).

11 Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat, Kräuter und Pinienkerne dazugeben und gut mischen.

12 Kräuterreis, Peperoniconfit und Pouletbrüstli anrichten und servieren.

Dazu passt ein Salat.