


Pouletbrust-Röllchen mit Pesto, Grillgemüse und Fregola



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 4 kleine Brüstli vom Schweizer Poulet
- 4 EL Basilikum-Pesto aus dem Glas
- 8 Basilikumblätter
- 2 Fenchelknollen
- 4 kleine Fleischtomaten
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Fregola sarda
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Tomatensaft
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl
- 20 g Sbrinz AOP, gerieben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 499 kcal
- 34 g Eiweiss
- 45 g Kohlenhydrate
- 17 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1 Pouletbrüstli waagrecht mit einem scharfen Messer halbieren. Die Schnitzel in einen Gefrierbeutel legen und mit einem flachen Fleischklopper oder einer kleinen Pfanne leicht flach klopfen.
- 2 Jedes Schnitzel mit Pesto bestreichen und mit einem Basilikumblatt belegen. Schnitzel aufrollen und mit Zahnstocher oder etwas Küchengarn fixieren.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 3 Fenchel waschen und in feine Schnitze schneiden. Die Tomaten waschen, waagrecht halbieren. Gemüse mit einem Drittel des Olivenöls in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
- 4 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken.
- 5 In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Fregola beifügen, mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Tomatensaft und Gemüsebouillon angiesen und die Fregola bissfest kochen.
- 6 Poulet-Röllchen mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen rundherum 6-8 Minuten braten, auf einen Teller geben und zugedeckt 10 Minuten warm stellen.
- 7 Grillpfanne erhitzen und den Fenchel 6-8 Minuten grillieren, die Tomaten 2-3 Minuten.
- 8 Käse unter die Fregola rühren. Fregola mit dem Gemüse und den Röllchen auf vorgewärmten Tellern anrichten.