

Pouletbrust-Röllchen mit Pesto, Grillgemüse und Fregola



Meine Wahl.

 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.

- 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.