Pouletbrust-Röllchen mit Pesto, Grillgemüse und Fregola

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 Fleischklopfer 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 angiessen 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.