

Pouletbrust mit Bärlauch

und bunter Füllung

Zutaten für 4 Personen

4 Stk. Pouletbrust à 160g
20g Bärlauch
400ml Vollrahm
4 EL Peperoniwürfel (rot und gelb)
Salz und Pfeffer
2 EL Butter
1 EL Mehl
Alufolie



Vorbereitung:

Pouletfilet von der Pouletbrust entfernen, in feine Würfel schneiden und in den Cutter geben. 2/3 des Bärlauchs (gewaschen) fein schneiden und in den Cutter geben. 2 Gramm Salz zugeben und kurz cuttern. Jetzt 120ml Rahm zugeben und cuttern bis eine feine homogene Farce entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben, Peperoniwürfel unterziehen und kühl stellen. Die Pouletbrüste seitlich einschneiden. 4 Stück Alufolie (ca. 20 x 20cm) auslegen und in der Mitte mit Butter bestreichen. Backofen auf 160° Celsius Umluft vorheizen. Etwas Bärlauch zum Garnieren lassen und den Rest in feine Streifen schneiden.

Zubereitung:

Die Pouletbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmässig mit der Farce befüllen und dann satt in die Alufolie einwickeln. Die Enden straff eindrehen, dass eine Wurst entsteht. Nun die "Würste" in eine mit etwas Wasser befüllte (ca. 2cm) Gratinform geben und für 20 – 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Nach der Garzeit das Ganze aus dem Ofen nehmen und noch in der Alufolie ca. 5 Minuten abstehen lassen. In der Zwischenzeit den restlichen Rahm mit dem Mehl und etwas Salz und Pfeffer einmal aufkochen. Die Pouletrouladen nun aus der Alufolie nehmen und den darin enthaltenen Fleischsaft zum Rahm giessen. Die Sauce nochmals aufkochen, Bärlauch zugeben und in einen tiefen Teller anrichten. Pouletroulade aufschneiden und auf die Sauce anrichten. Mit etwas Bärlauch garnieren und sofort geniessen.

Passend dazu:

Frische grüne Spargeln

Ä Guetel!