

Pouletbrüstchen im Zucchini-Mantel auf Gemüsebeet



Hauptgang für 4 Personen

Einkaufsliste

- 3 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Rüebli mittel
- 80 g Gruyère oder Käse nach Wahl am Stück
- 1 Bund Peterli
- 4 Pouletbrüstchen ca. 150g
- Salz
- Pfeffer schwarz
- Gewürz nach Wahl
- rote Pfefferkörner
- grüne Pfefferkörner
- Butter
- 1,5 dl Weisswein
- 1 Becher Sauerrahm à 180 g

Vorbereiten

Die Zucchini ungeschält längs in ca. 20 dünne Streifen schneiden mit dem Gemüsehobel.

Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Restliche Zucchini in Würfelchen von 5x5mm schneiden.

Gruyère Käse in Stäbchen à ca. 5x5mm schneiden.

Peperoni und Rübli in Würfelchen schneiden von ca. 5x5mm.

Im Steamer/Dampfgarer 2 min. bei 100°C blanchieren.

Peterli fein hacken.

Zubereiten

Die Pouletbrüstchen längs einschneiden, so dass eine Tasche entsteht.

Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle oder Gewürzen nach Wahl würzen.

Die Gruyère-Stäbchen im fein geschnittenen Peterli wenden und in die Öffnung der Pouletbrüstchen legen.

Zucchini-Streifen trockentupfen mit Haushaltspapier.

Pouletbrüstchen mit 4-5 Zucchini-Streifen überlappend umwickeln.

In einer gelochten Schale im Steamer, Dampfgarer oder Kombigarer bei 95°C ca. 10 Minuten garen und 3-5 Minuten nach garen lassen.

Für das Gemüsebeet das gewürfelte Gemüse in einer mittleren Pfanne mit 1 - 2 EL Butter bei mittlerer Hitze leicht andünsten.

Mit 1,5 dl Weisswein ablöschen.

Je 1 Esslöffel rote und grüne Pfefferkörner dazugeben und die Sauce einkochen lassen auf ca. 3 EL

1 Becher Sauerrahm beifügen und zu einer sämigen Sauce kochen lassen.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer, ev mit wenig Reibkäse garnieren.

Das Gemüse auf die vorgewärmten Teller verteilen, die Pouletbrüstchen schräg anschneiden und auf die Sauce verteilen.