

Gefüllte Pouletbrust



Hauptgang für 4 Personen

Einkaufsliste

- 4 Pouletbrüstchen
(auf der Seite vom
Metzger Tasche
aufschneiden lassen)**
- 1/2 Peperoni**
- 125 g Cantadou (Frischkäse)
Pfeffermix oder
Aroma nach Wahl**
- 50 g Rohschinken
4 in Öl eingelegte
Trockentomaten**
- 1/2 Bund Peterli
Salz
Pfeffer
Gewürz nach Wahl**
- ca. 12 Lattich- oder
Mangoldblätter**

Vorbereiten

- a Pouletbrüstchen, falls vom Metzger nicht eingeschnitten, auf der Längsseite einschneiden für die Füllung.
- b Peperoni vierteln, Stiel und Kernen entfernen und im Steamer 2 Minuten bei 100°C Garen.
- c Peperoni enthäuten und in kleinste Würfelchen schneiden.
- d 50 g Rohschinken in kleinste Stücke schneiden.
- e 4 in Öl eingelegte Tomaten mit einem Küchenpapier gut abtrocknen und in kleinste Stücke schneiden.
- f 1/2 Bund Peterli fein hacken.
- g Die Lattich- oder Mangoldblätter im Steamer oder im Salzwasser kurz blanchieren.

Zubereiten

- h Die Pouletbrüstchen rundum und auf der aufgeschnittenen Innenseite mit wenig Salz und Pfeffer oder Gewürz nach Wahl würzen.
- i 125 g Cantadou mit der Gabel zerdrücken und vermischen mit den Peperonistückchen, dem Rohschinken, den Tomaten und dem fein gehackten Peterli.
- k Die Füllung in die Pouletbrüstchen verteilen.
- l Die Lattichblätter um die Pouletbrüstchen legen und alles gut verpacken, so dass die Frischkäsefüllung nicht ausläuft.
- m Im Steamer / Dampfgarer bei 95° ca. 15 Minuten in einer gelochten Schale garen lassen.
- n Servieren mit Beilagen nach Wahl.