



Gefülltes Pouletbrüstli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g längs eine Tasche eingeschneiden (siehe «Gewusst wie»))

125 g Pfeffer-Frischkäse (z. B. Cantadou)

50 g Rohschinken, in feinen Streifen

3 Esslöffel Kresse, grob gehackt

50 g getrocknete Tomaten in abgetropft, fein gehackt

Bratbutter zum Braten

$\frac{1}{2}$ **Teelöffel Salz**

wenig **Pfeffer**

beiseite gestellter **Frischkäse**

3 Esslöffel Wasser

3 Esslöffel Rahm

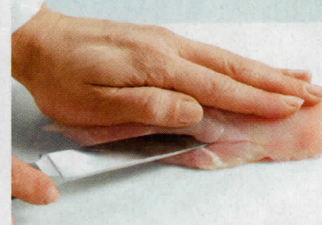
1. Die Hälfte des Frischkäses mit den Rohschinken, der Kresse und den Tomaten mischen, restlichen Frischkäse beiseite stellen. Pouletbrüstli damit füllen, Öffnung mit Zahnstochern verschliessen.

2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.

3. Bratfett auftupfen, beiseite gestellten Frischkäse, Wasser und Rahm in derselben Pfanne verrühren, Sauce noch warm werden lassen, zu den Pouletbrüstli servieren.

Dazu passt: Reis.

Pro Person: 22 g Fett, 41 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1526 kJ (365 kcal)



Gewusst wie: Das Poulterbrüstli mit der flachen Hand auf ein Brett drücken, mit einem spitzen Messer in der Mitte der Längsseite vorsichtig eine Tasche einschneiden.