

annemarie wildeisen's

KOCHEN

Jeden Tag geniessen.

Weitere Rezepte finden Sie unter
www.wildeisen.ch

Gefüllte Pouletbrüstchen mit zweierlei Käse



Für 4 Personen

8 in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 Bund glattblättrige Petersilie
100 g Doppelrahm-Frischkäse
mit Pfeffer
50 g geriebener Gruyère
4 Pouletbrüstchen
2 Eigelb
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Esslöffel Paniermehl
2 Esslöffel Bratbutter

1 Dörrtomaten auf Küchenpapier gut trockentupfen. Zuerst klein schneiden, anschliessend hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Diese beiden Zutaten mit dem Doppelrahm-Frischkäse und dem Gruyère mischen.

2 In die Pouletbrüstchen je eine tiefe Tasche schneiden. Die Käsefüllung hineingeben und die Brüstchen mit Holzspiesschen verschliessen.

3 Die Eigelb verrühren und die Brüstchen damit rundum einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Paniermehl bestreuen und dieses mit den Fingern leicht andrücken.

4 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin auf mittlerem Feuer auf jeder Seite 6–7 Minuten braten.

Heiss servieren.

Sehr gut passen dazu gedünsteter Spinat oder Rübli, aber auch ein Zwiebel-Kartoffel-Gratin, der mit Bouillon zubereitet wird.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch für die Panade 1 Eigelb verwenden.

Pro Portion 37 g Eiweiss,
26 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;
446 kKalorien oder 1866 kJoule

B.Siegenthaler AG, Lagerhausweg 30, CH-3018 Bern
Telefon 031 997 13 13 oder Telefax 031 997 13 19
www.siegenthaler-kuechen.ch

Siegenthaler AG

Küchen und Haushaltgeräte