



Gefüllte Pouletbrust mit Speckmäntelchen

Die Pouletbrust ist zwar ein kleines, zartes Stück Fleisch, wartet aber nicht mit allzuviel Eigengeschmack auf. Gerade darum verlockt es zu abwechslungsreichen

Zubereitungsarten: Mal mit Gemüse oder Frischkäse gefüllt, mal mit Speck, Schinken oder Blattgemüse umwickelt. Nach diesem Rezept gefüllt mit Erbsen und Spinat, umhüllt mit Bratspeck werden sie bestimmt zu feinen Leckerbissen. Sie werden zuerst kurz angebraten und dann im Ofen gegart, so bleiben sie schön saftig. Sie schmecken auch nature gut, oder an einer einfachen Sauce mit Sauerrahm und Portwein.

Zutaten (2 Portionen)

2	Pouletbrüstchen à ca. 130g
60g	Blattspinat gefroren
2El	Erbsen gefroren
4	Tranchen Bratspeck
1dl	Hühnerbouillon
4cl	weisser Portwein
2El	Sauerrahm
	Kräutersalz
	Senf, Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Blattspinat grob hacken. Zusammen mit den Erbsen in wenig Bratbutter ca. 10 Minuten dünsten und mit Kräutersalz würzen. Etwas auskühlen lassen.

Mit einem Messer Taschen in die Pouletbrüstchen einschneiden (das kann man auch vom Metzger machen lassen). Brüstchen ringsum leicht salzen und pfeffern und mit wenig Senf einstreichen.

Ofen mit einem Teller auf 160° vorheizen.

Mit dem Spinat befüllen und mit Bratspeck umwickeln. Wenn man beim Braten sorgfältig mit den Brüstchen umgeht, erübrigt sich das Einbinden mit Schnur oder das Fixieren des Specks mit Zahnstochern.

In Bratbutter bei mässiger Temperatur auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Auf den vorgewärmten Teller geben und im Ofen 25 Minuten nachgaren.

Bratensatz mit der Bouillon ablöschen, Portwein zugeben und etwas einköcheln lassen. Warmhalten bis die Pouletbrüstchen gar sind. Kurz vor dem Anrichten nochmals aufkochen, den Sauerrahm einrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken.







