

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

POULETBRÜSTLI MIT APRIKOSE GEFÜLLT

ZUTATEN:

4-6 Stk.	Pouletbrüstli
6-76 Stk.	Kleine Aprikosen
etwas	Senf, grobkörnig
etwas	Chiliflocken
etwas	Fleur de Sel, Pfeffer

ZUTATEN OFENKARTOFFELN:

250-300g	Kartoffeln, festkochend, halbiert oder geviertelt
1-2 DL	Weisswein
1-2 DL	Gemüsebouillon
etwas	Pfeffer
einige Zweige	Rosmarin, Lavendelblüten

Tipp:

Allfällig übrig gebliebene Aprikosenfüllung nicht wegwerfen, sondern mit etwas Gemüsebouillon und Weisswein sanft aufkochen und einreduzieren lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

ZUBEREITUNG

Die Filets oben oder seitlich einschneiden. Die Aprikosen entsteinen und würfeln (wer mag, kann die Haut auch entfernen). Mit Chili und Senf vermischen.

Die Aprikosenfüllung in die Pouletfilets füllen und mit einem Zahnstocher verschliessen.

Filets kurz in der Bratpfanne anbraten und im Backofen bei ca. 180° 18-20 Minuten fertigbacken. Alternativ auf dem Grill backen, mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofenkartoffeln: die Kartoffeln (festkochend halbieren oder vierteln. In eine gebutterte ofenfeste Form geben. Mit Lavendel und Rosmarin dekorieren und mit etwas Gemüsebouillon und Weisswein, ca. 25 Minuten bei 160-180° backen.

Die Pouletbrüstli schön aufschneiden, so dass man die Füllung gut sieht und z.b. mit den Ofenkartoffeln servieren.