

Gartenbauschule

Hünibach

Biologisch-Dynamisch

Chartreusestrasse 7, 3626 Hünibach
Tel. 033 244 10 20, Fax 033 244 10 29
Laden: Tel. 033 244 10 21

Pouletbrust-Filet mit Bärlauch-Füllung und leichter Limettensauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Zitrone
½ Bund Bärlauch
4 EL Frischkäse
Salz
200 g Wildreismischung
4 Pouletbrustfilet (ca. 175 g)
Pfeffer
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 ml Hühnerbouillon
1 TL Maizena
Zucker
150 g tiefgefrorene Erbsen
Holzspiesschen

Zitrone heiss waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Bärlauch waschen, grobe Stiele entfernen und Blätter fein hacken. Bärlauch, Zitronenschale und Frischkäse mit einer Gabel verrühren, mit Salz würzen.

Wildreismischung in kochendes Salzwasser geben und weichkochen.

Fleisch trocken tupfen, eine Tasche hineinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1-2 EL Frischkäse-Füllung hineingeben und mit Holzspiesschen schliessen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten, herausnehmen. Pouletbrustfilets ins Öl geben und unter Wenden ca. 5 Min. braun braten. Fleisch auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Ofen 8-10 Min. garen. (Unter/Oberhitze 175°C/ Umluft 150°C).

Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen. Bratsatz erneut erhitzen, mit Bouillon und Limettensaft ablöschen, aufkochen. Maizena mit wenig Wasser verrühren. Sud damit leicht binden, mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2-3 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen unaufgetaut zum Reis geben und mitkochen. Reis und Erbsen abgiessen und zurück in den Topf geben. Zwiebelstreifen darunter geben und darin erwärmen. Fleisch, Gemüsereis und Sauce anrichten. Restliche Zitronenhälfte in Schnitze schneiden und als Garnitur verwenden.

Zusammen mit einem gemischten Salat servieren.

Guten Appetit.