



Vorspeise oder Hauptgang

Hühnerbrust gefüllt an Ruccolasauce

Petto die Pollo ripieno alla rucola

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4 Stück Pouletbrüstli (je ca. 120 – 150 gr)
Pouletgewürz
Olivenöl kaltgepresst fürs Anbraten

Zutaten für die Füllung:

80 gr Getrocknete Tomaten (in Oel)
10 Stück Oliven, schwarz, entsteint
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
5 Tropfen Tabasco
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
Wenig Olivenöl (kaltgepresst)

Zutaten für die Sauce:

1 EL Butter
1 Stück Zwiebel
80 gr Ruccola
1,8 – 2 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon (kräftig)
1,8 dl Saucenhalbrahm oder Halbrahm
Salz und Pfeffer nach Bedarf
8 Stück Ruccolablätter zum Garnieren

Zubereitung:

Backofen	Den Backofen auf 80 Grad vorheizen
Pouletbrüstli	Die Pouletbrüstli von der Länge her so einschneiden, dass eine Tasche entsteht.
Tomaten, Oliven, Knoblauch, Tabasco, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl	Die Tomaten sowie die Oliven sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten der Füllung gut vermengen. Einen Schuss Olivenöl dazugeben und gut mischen.
Pouletbrüstli	Die Pouletbrüstli mit der Füllung füllen und mit einem Zahnstocher verschliessen. Mit Pouletgewürz würzen.
Olivenöl, Pouletbrüstli	Olivenöl in der Bratpfanne heiss werden lassen und die Pouletbrüstli beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten. Danach auf eine vorgewärmte Platte geben und im vorgeheizten Backofen während 20 Minuten – bei Niedertemperatur – garen.
Butter, Ruccola, Zwiebel	Den Ruccola und die Zwiebel sehr fein hacken. Butter in der gleichen Pfanne (in welcher die Pouletbrüstli gebraten wurden) warm werden lassen. Zwiebel und Ruccola andämpfen bis das Kraut eingefallen ist. Bouillon und Rahm begeben und 3 Minuten leise köcheln lassen (nicht zu stark aufkochen). Die Sauce bei Bedarf pürieren.
Bouillon und Rahm	
Anrichten	Die Pouletbrüstli in Scheiben schneiden. Ein wenig Sauce auf die vorgewärmten Teller geben und das Fleisch darauf schön positionieren. Mit Ruccolablätter garnieren.