

HAUPTSPEISE

Sommerlich gefüllte Pouletbrust an Zitronensauce



Für 4 Personen

Füllung:

125 g Parmesan, gerieben

125 g Ricotta

½ Frischkäse

1 kleine Zucchini

1 kleine rote Peperoni

1 Zitrone

Einige Blättchen Zitronenthymian

Salz, Pfeffer

Fleisch:

4 grosse Pouletbrüstchen

Senf

Salz

Paprika

Pfeffer

Zahnstocher

Zitronensauce:

1 Schalotte

½ Zitrone, abgeriebene Schale

1 dl Weisswein

3 EL Zitronensaft

1 EL Crème fraîche

Salz, Pfeffer

30 g Butter, kalt

Kartoffeln:

800 g Kartoffeln, festkochend

Olivenöl

Salz, grobkörnig

Einige Zweige Rosmarin

Cherry-Tomaten:

500 g Cherry-Tomaten am Zweig

30 g Zucker

50 g Butter

4 EL Balsamico

Parmesan, Ricotta und Frischkäse in eine Schüssel geben. Zucchini und Peperoni mit einer groben Raffel der Masse beifügen. Zitronenschale dazu reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen. Die Thymianblättchen dazugeben und nochmals vermengen.

Pouletbrüstchen einschneiden, so dass eine Lasche entsteht. Mit der sommerlichen Mischung gut und kompakt befüllen, mit den Zahnstochern das Fleisch schliessen.

Mit Senf und den Gewürzen einreiben, scharf anbraten und bei 150°C Unter- und Oberhitze ca. 15 Minuten in der Mitte des Ofens gar ziehen lassen.

Schalotte kleinschneiden und mit dem Zitronenabrieb in etwas Butter dünsten. Mit Weisswein und Zitronensaft ablöschen, würzen und ein wenig einkochen lassen. Mit Crème fraîche verfeinern.

Mit dem Pürierstab die kalte Butter stückweise darunterrühren.

Kartoffeln waschen und vierteln, in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl übergiessen, salzen und die Rosmarinnadeln dazugeben. Gut vermengen und ca. 1 Stunde marinieren lassen. Bei 220°C Unter- und Oberhitze ca. 30 Minuten in der Mitte des Ofens garen lassen.

Butter und Zucker in eine Bratpfanne geben, erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Balsamico dazugeben, umrühren und die Cherry-Tomaten dazugeben. Auf niedriger Stufe köcheln lassen.