

Pouletfleischvogel gefüllt mit Rotkabis

Rezept von Meta Hildebrand



Pouletfleischvogel gefüllt mit Rotkabis

dazu Linsen-Specksalat

Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Minuten

Pro Person:

47 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiss, 41 g Fett; 752 kcal

Zutaten:

- 3–4 Pouletbrüste (420 g)
- Wenig Senf
- Salz und Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ Rotkabis (200 g)
- 1 Apfel
- 6 Zweige Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 20 Butter
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Prise Muskat
- 2 Esslöffel Paniermehl
- Küchenschnur oder Zahnstocher
- 1 Esslöffel Öl
- 250 ml Geflügelfond
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Rahm
- Maizena Express
- 200 g Belugalinsen
- 180 g gewürfelter Bratspeck
- 20 ml Essig

Zubereitung:

1. Rotkabis, Thymian und Apfel waschen, rüsten, Kabis in feine Streifen schneiden, Apfel in kleine Würfel schneiden. Thymian trocken tupfen, zupfen und hacken, beiseitestellen. Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten, Rotkabis und Apfelwürfel dazugeben. Ca. 3–4 Minuten mitdünsten. Mit Honig, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Paniermehl dazugeben, abkühlen lassen.
2. Pouletbrüste aufschneiden und zwischen einer Folie vorsichtig flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Senf bestreichen. Füllung auftragen, dann einrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchenschnur fixieren.
3. In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischvögel rundum goldgelb anbraten. Mit Geflügelfond und Apfelsaft ablöschen. Zugedeckt ca. 20–25 Minuten schmoren lassen. Wenn sie gegart sind, Fleischvögel aus der Pfanne nehmen, Fond mit Rahm mischen, abschmecken und einköcheln lassen. Mit Maizena nach Belieben abbinden. Die Fleischvögel wieder in die Sauce legen, aufkochen.
4. Linsen nach Packungsanweisung im Salzwasser al dente garen, mit kaltem Wasser abschrecken.
Speckwürfel in einer Bratpfanne glasig braten. Linsen und Essig dazugeben, vermischen, anrichten. Fleischvögel aus der Sauce nehmen, die Schnur entfernen, z.B. diagonal halbieren und auf die Linsen legen. Mit der Sauce servieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.