



Pouletbrust mit Bärlauch-Morchelsauce

Zubereitungsdauer: ca. 40 min.
Marinieren: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen:

4 Pouletbrüste, je ca. 150 g zum Füllen, eingeschnitten
Einige Bärlauchblätter
Salz
Pfeffer
Bratöl

Sauce:

200 g Morcheln, geputzt
Bratbutter
1 Zwiebel, fein gehackt
1 dl Weisswein oder Fleischbouillon
ca. 1 dl Fleischbouillon
2 dl Saucenhalbrahm
½ Bund Bärlauch, fein geschnitten
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit 2-3 Bärlauchblätter füllen, mit Salz, Pfeffer, Bratöl marinieren, zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde stehen lassen.



Zubereitung:

Schritt 2

Fleisch in der heissen Bratbutter beidseitig anbraten. Im Ofen ca. 15 min. auf ca. 180°C fertig braten. Ober- und Unterhitze.

Sauce:

Morcheln in Bratbutter anbraten, herausnehmen. Zwiebel im restlichen Bratfett andämpfen, mit Wein oder Bouillon ablöschen, etwas einkochen. Bouillon und Rahm beifügen, sämig einkochen, Bärlauch beifügen, würzen. Morcheln beifügen, heiss werden lassen. Sauce auf vorgewärmte Teller geben, Pouletbrust darauflegen, heiss servieren.

Tipp

Dazu passen Nudeln.