

Gefüllte Pouletbrust mit Crème fraîche, Nüssen und Spinat



Aargauer Schweinebraten mit Pflaumen, Fleischvögel oder wie heute eine Pouletbrust: Bei gefülltem Fleisch sollte unbedingt die Saisonalität beachtet werden.

So ist im Herbst oder Winter zum Beispiel eine mit Kürbis und Marroni gefüllte Pouletbrust ein wahrer Genuss. Im Sommer irgendwie weniger . . . Da braucht es anderes im Fleisch, um den Gaumen so richtig zu befriedigen. So zum Beispiel die Säure und Frische von Limette und Spinat, kombiniert mit knackigen Nüssen – ein Traum!

- 4 Pouletbrüste, je ca. 150 g, mittig aufgeschnitten
- 300 g frischer Blattspinat, ganze Blätter
- 50 g Macadamia-Nüsse, fein gehackt
- 4 EL Crème fraîche
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- 1 Schuss Weisswein
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- Einige Zahnstocher

1. Pouletbrüste waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und in der Mitte längs aufschneiden (ca. 5–6 cm breit und 3–4 cm tief).
2. Zwiebeln und Knoblauch im Sonnenblumenöl 5 Minuten auf hoher Stufe andünsten.
3. Blattspinat und Macadamia-Nüsse dazugeben, grosszügig salzen.
4. Nach 3 Minuten mit Limettensaft und Weisswein ablöschen.
5. Ca. 5 Minuten auf tiefer Stufe einkochen lassen.
6. Spinat zur Seite stellen und kurz auskühlen lassen.
7. Mit Crème fraîche vermischen.
8. Mischung grosszügig in den Pouletbrüsten verteilen. Mit Zahnstochern verschliessen.
9. Poulet salzen und pfeffern und im Sonnenblumenöl auf jeder Seite 3–4 Minuten scharf anbraten.
10. Pouletbrüste in Alufolie packen und bei 160 Grad weitere 10 Minuten im Ofen garen.

Dauer ca. 35 Minuten

Poulet mit Langkornreis, Salat oder Kartoffelstock servieren.