

Mit Pistaziencrème gefüllte Pouletbrust im Video-Tutorial



Langweiliges Poulet? Von wegen! In diesen Pouletbrüstchen verbirgt sich eine leckere Pistaziencrème mit einem Hauch von Zitrone und Salbei.

Wer sich zum ersten Mal an einem gefüllten Poulet versucht, findet im Video-Tutorial visuelle Unterstützung von Foodbloggerin Zoe Torinesi. Zum Verschliessen eignen sich Zahnstocher oder Schnur, wobei man unbedingt ofenfestes – also nicht plastifiziertes – Küchengarn verwenden sollte.

Pistazien wachsen übrigens sprichwörtlich an Bäumen, und zwar am liebsten dort, wo es schön warm ist, wie zum Beispiel in Sizilien, Kalifornien oder in der Türkei. In angemessenen Mengen verzehrt, braucht man beim Knabbern kein schlechtes Gewissen zu haben, denn die Steinfrüchte enthalten viele wichtige Nährstoffe und ungesättigte Fettsäuren.

Und hier noch ein Tipp zum Öffnen von hartnäckigen Pistazienschalen: Man stecke die Schale einer bereits halbierten Pistazie in die Öffnung der widerspenstigen Nuss und drehe sie um 90 Grad – et voilà!

Füllung

- 30 g Pistazien, fein gehackt
- 90 g saurer Halbrahm
- 2 EL Paniermehl
- 30 g Parmesan, gerieben
- 3-4 mittelgrosse Salbeiblätter, gehackt
- ½ TL Abrieb einer Bio-Zitrone
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Salz

Poulet

- 4 Pouletbrüstchen à je circa 200 g
- Etwas neutrales Öl zum Braten
- Etwas Salz
- Etwas Paprikapulver
- Etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Füllung

1. Alle Zutaten für die Füllung gut vermischen und beiseitestellen.

Poulet

1. Pouletbrüstchen einschneiden und mit dem Messer im Inneren Platz für die Füllung schaffen. Dabei aufpassen, dass keine weiteren Löcher entstehen, aus denen die Füllung herauslaufen kann.
2. Poulet mit Pistaziencrème füllen und die Öffnung mit Küchengarn oder Zahnstocher verschliessen. Beidseitig mit Öl bepinseln und auf jeder Seite circa 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten; danach beidseitig mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
3. Im auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen circa 19 bis 20 Minuten backen, danach 5 Minuten auf dem Blech ruhen lassen.

Bemerkung: Jeder Ofen heizt etwas anders. In unserem sind die 200 g schweren Stücke bei 19 Minuten und 30 Sekunden jeweils perfekt durch.

1. Mit Risotto servieren; Weissweinrisotto passt beispielsweise gut dazu.

Zubereitungszeit: circa 40 Minuten inkl. Backzeit

Fetzer Chardonnay

Blasses Goldgelb. In der Nase intensiv fruchtige Aromen von Apfel, Birne, Zitrus- und exotischen Früchten sowie etwas Röstnoten. Im Gaumen voll, mit saftiger Säure und elegantem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen

