



Poulet mit Appenzeller Herz

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Quellen lassen: ca. 30 Min.

-
- 300 g Mehl**
 - 1 TL Salz**
 - 1½ dl Wasser**
 - 4 EL Basilikum**, geschnitten
 - 125 g Frischkäse nature**
(Bio)
 - 3 frische Eier**
-
- Salzwasser**, siedend
-
- 4 Pouletbrüstli**
(je ca. 160 g), vom Metzger zum Füllen eingeschnitten
 - 8 Basilikumblätter**
 - 150 g rezenten Appenzeller**,
in 4 Stängeli
 - 8 Tranchen Rohschinken**
-
- Bratbutter** zum Braten
- 250 g Cherry-Tomaten**
 - 1 TL Salz**
 - Pfeffer**, nach Bedarf
-

1 — Basilikum-Knöpfli: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Basilikum mit Wasser, Frischkäse und Eiern pürieren, nach und nach unter

Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

2 — Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen.

3 — Teig portionenweise durchs Knöpflesieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.

4 — Pouletbrüstli aufklappen, je 2 Basilikumblätter und ein Stück Käse hineinlegen, zuklappen, mit je 2 Tranchen Rohschinken umwickeln.

5 — Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten, wenden. Tomaten beigegeben, ca. 6 Min. fertig braten, salzen, warm stellen. Bratfett auftupfen, wenig Bratbutter beigegeben. Knöpfli ca. 5 Min. braten, würzen.

Portion: 844 kcal, F 39 g, Kh 57 g, E 65 g