



Poulet-Rouladen gefüllt mit Kürbis

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 40 min.

Zutaten für 4 Portionen:

Füllung:

- | | |
|-------|---|
| 250 g | Kürbis in sehr kleine Würfel geschnitten
(ca. 5mm x 5mm) |
| ⅓ TL | Salz |
| | Kräuter |
| | Butter zum Dämpfen |

Poulet-Roulade:

- | | |
|------|--|
| 4 | Pouletbrüstchen, ca. 500 g, vom Metzger zum Rollen
aufgeschnitten und flachgeklopft |
| ½ TL | Salz |
| | Pfeffer |
| | Bratbutter oder Bratcrème |
| | Küchenschnur |

Rahm-Sauce:

- | | |
|-----------|---|
| 1,5 dl | Weisswein oder Bouillon |
| 3 dl | Halbrahm |
| wenig | Salz |
| | Pfeffer |
| ½ | Orange, abgeriebene Schale |
| ¼ TL | Zucker |
| 200-300 g | Nudeln, nach Belieben farbig, z.B. Spinatnudeln |



Zubereitung:

Füllung:

Kürbis und Kräuter in der Butter andämpfen, würzen. Weiterdämpfen, bis der Kürbis noch knackig ist. Abtropfen, auskühlen lassen.

Rouladen:

Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis auf Fleisch verteilen, aufrollen, mit Küchenschnur festbinden. In der heissen Bratbutter 5 min. rundum kräftig anbraten, warmstellen.

Sauce:

Bratfond mit Weisswein oder Bouillon und Rahm ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und Zucker würzen, leicht einkochen. Rouladen samt Saft in die Sauce geben, zugedeckt bei kleiner Hitze 8-10 min. garen.

Beilage:

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen.

Fleischrouladen, Nudeln und Sauce auf Tellern anrichten.