



Mo, 5.11.–So, 11.11. 2012

Annemarie

Überbackene Pouletspiesse an Tomatenrahm

Für 4 Personen

1 Schalotte
1 gehäufte Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
1 Esslöffel Butter
½ dl Noilly Prat
3 dl Tomatensaft
Salz
Butter für die Form
2 mittlere Zucchini
4 mittlere Pouletbrüstchen
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Rahm

1 Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Pfefferkörner kurz spülen, dann grob zerdrücken.

2 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte und die Pfefferkörner darin andünsten. Noilly Prat und Tomatensaft dazugießen und alles auf mittlerem Feuer 10 Minuten um etwa ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 180 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 200 Grad) vorheizen. Eine Gratinform, in welcher 4 Spiesse nebeneinander Platz haben, ausbuttern.

4 Die Enden der Zucchini entfernen und die Früchte in 16 gut 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Pouletbrüstchen in je 5 Stücke schneiden. Abwechselnd Poulet und Zucchini auf 4 Spiesse stecken.

5 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Spiesse mit Salz würzen und auf jeder Seite 1 Minute anbraten. In die vorbereitete Form geben.

6 Den Rahm steif schlagen und unter die abgekühlte Tomatensauce ziehen. Über die Spiesse verteilen.

7 Die Pouletspiesse im 180 Grad heißen Ofen mit Umluft in der Mitte 15 Minuten überbacken.

Als Beilage passen feine Nudeln, Reis oder in der Schale gebratene kleine Kartoffeln.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch ¼ dl Noilly Prat und 1 dl Tomatensaft verwenden.

Pro Portion 35 g Eiweiss,
 18 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;
 347 kKalorien oder 1452 kJoule

Glutenfrei



Florina: Was man mit Tomatensaft nicht alles machen kann; das Einkochen gibt eine wirklich würzige Sauce! Anstatt Zucchini könnte man bestimmt auch Kürbiswürfel an die Spiesse stecken.

Annemarie: Und ein praktisches Gericht ist es auch: Man kann es bis aufs Überbacken 2–3 Stunden im Voraus zubereiten. Angebratene Spiesse und Tomatenrahm jedoch separat aufbewahren und erst vor dem Überbacken in die Gratinform geben.