



POULET-INVOLTINI MIT ZUCCHINI

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Pouletbrüstli
(je ca. 150 g)
- 0,5 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 140 g Frischkäse (z. B. Knoblauch-Kräuter,
Contadou)
- 1 Zucchini (ca. 200 g)

- 1 l Wasser
- 190 g Polenta Ticinese
- 60 g geriebener Käse

Olivenöl zum Braten

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Involtini: Pouletbrüstli auf die Arbeitsfläche legen, aufschneiden, sodass 4 Pouletplätzli entstehen, zwischen einem Plastikbeutel mit einem Pfannenboden etwas flach klopfen, würzen, mit je 1 EL Frischkäse bestreichen. Zucchini längs in ca. 5 mm dicke Stängeli schneiden, darauf verteilen. Pouletplätzli aufrollen, mit je 2 Zahnstochern fixieren.

2. Polenta: Wasser in einer Pfanne aufkochen. Polenta einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Käse und restlichen Frischkäse daruntertermischen, zugedeckt beiseitestellen.

3. Anbraten: Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Involtini rundum ca. 10 Min. braten, mit der Polenta anrichten.

Dazu passen: Zitronenschnitze und Kapern.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Nährwert: Portion (1/4): kcal 458

F 20 / KH 38 / EW 32

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie
in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi