

Poulet-Cordon-bleu mit Letscho

(4 Pers., 50 Min.)



Zutaten:

- 1 Stange Staudensellerie
- 400 g reife Tomaten
- 2 gelbe Peperoni
- 2 rote Peperoni
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin oder getrockneter Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebouillon (marga)
- Salz und Pfeffer
- 1½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Pouletbrüstli
- 2 Scheiben Schinken
- 2 Scheiben Bergkäse
- 2 EL Olivenöl
- 4 Holzspiesse

Anleitung:

1. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Tomaten waschen, vierteln, von Stielansätzen und Kernen befreien und klein würfeln.
3. Peperoni vierteln, von Kerngehäusen und weissen Trennwänden befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die nadeln von den Stielen streifen.
6. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig dünsten.
7. Den Sellerie und die Peperoni zugeben und kurz mitdünsten, dann die Tomaten unterrühren.
8. Das Gemüse mit der Bouillon ablöschen, den Rosmarin zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und 1 TL Paprikapulver würzen.
9. Letscho bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen, dann nochmals abschmecken.
10. Die Pouletbrüstli kalt abspülen, trocken tupfen, flach klopfen, mit je ½ Scheibe Schinken und Käse belegen, zusammenklappen und mit Holzspiesen feststecken.
11. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze darin rundum 2-3 Min. anbraten.
12. Die Hitze reduzieren und die Cordon-bleus unter mehrmaligem Wenden in ca. 5 Min. fertig braten.
13. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer sowie ½ TL Paprikapulver würzen und mit Letscho servieren.

Tipp:

Tafelwasser mit [Aloe Mango](#) schmeckt sehr erfrischend dazu.

Quelle:

GESUND ESSEN: Rezepte für einen gesunden Darm