



**Metzgerei Widmer**

Dorfstrasse 26 – 3257 Grossaffoltern

---

**Eine aromatische Kruste aus allerlei mediterranen Zutaten würzt diese Pouletbrust. Mit einem Peperoni-Confit und Kräuterreis liefert dieses Rezept gleich auch noch unkomplizierte Beilagen.**

---

Zutaten für 4 Personen

Zubereiten: ca. 45 Min.

---

4 Pouletbrüstli  
2 EL Öl, Pfeffer aus der Mühle

### **Peperoniconfit**

2 gelbe Peperoni, in Streifen geschnitten  
1 Zwiebel, in Streifen geschnitten  
1 EL Zitronensaft  
4 EL Zucker  
1 dl Weisswein  
Salz und schwarzer Pfeffer, nach Belieben

### **Olivenkruste**

60 g Oliven, fein gehackt  
40 g Oliventapenade  
2 EL Senf, grobkörnig  
3 EL Olivenöl  
40 g Paniermehl  
Salz und Pfeffer, nach Belieben

---

### **Zubereitung**

1. Pouletbrüstli 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen und Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Oliven, Tapenade, Senf, Olivenöl und Paniermehl zu einer einheitlichen Masse mischen, zudecken und beiseitestellen.
3. Für das Peperoniconfit Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Peperoni und Zwiebel hineingeben und 2 Minuten dünsten. Weisswein, Zucker und Zitronensaft dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Wasser für den Reis auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Faustregel: doppelt so viel Wasser wie Reis.
5. Wenn die Flüssigkeit im Peperoniconfit eine sirupartige Konsistenz erreicht hat, Herd auf kleinste Stufe zurückdrehen. Das Confit bleibt so warm – es sollte aber nicht mehr köcheln.
6. Sobald das Wasser für den Reis kocht, Herd auf niedrigste Stufe zurückdrehen, Salz und Reis hineingeben und 4–5 Minuten köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und zugedeckt gut 15 Minuten quellen lassen.
7. Pouletbrüstli kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Für die Pouletbrüstli Öl in eine Bratpfanne geben und auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss genug ist, d.h. flüssig wie Wasser, Pouletbrüstli hineingeben. Pouletbrüstli auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Dann Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und Pouletbrüstli nochmals 3–4 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Pouletbrüstli in eine ofenfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenmasse gleichmässig darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 6–8 Minuten überbacken (oberste Rille).

Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat, Kräuter und Pinienkerne dazugeben und gut mischen.

Kräuterreis, Peperoniconfit und Pouletbrüstli anrichten und servieren.

Dazu passt ein Salat.

