



# Poulet-Saltimbocca an Balsamico-Honig-Jus auf Polenta

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. In einer kleinen Pfanne die Bouillon und die Butter aufkochen. Die Polenta unter Rühren löffelweise einrieseln lassen, dann zugedeckt neben der Herdplatte ausquellen lassen.
3. Jedes Pouletbrüstchen waagrecht halbieren, sodass je zwei dünnere Schnitzel entstehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Pouletbrüstchen mit zwei Salbeiblättern und je zwei Rohschinkenscheiben belegen und mit Zahnstochern fixieren.
4. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
5. In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Pouletschnitzel hineinlegen, 30 – 40 Sekunden auf höchster Hitze anbraten. Dann die Hitze um 1/3 reduzieren und das Fleisch weitere 1 ½ Minuten ohne Wenden braten. Dann auf der zweiten Seite noch ca. 1 ½ Minuten fertig braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte legen und im 80 Grad heissen Ofen ca. 20 Minuten nachgaren lassen.
6. Im Bratensatz, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Dann den Balsamicoessig dazugeben und den Bratensatz unter Rühren auflösen. Die Bouillon dazugießen, den Honig beifügen und alles auf grossem Feuer auf etwa ½ dl einkochen lassen. Beiseitestellen.
7. Kurz vor dem Servieren die Polenta mit einer Kelle kräftig durchrühren, dabei wenn nötig etwas Bouillon oder Wasser nachgiessen, damit sie eine eher cremige Konsistenz hat und nochmals aufkochen. Den Halbrahm und den Parmesan beifügen und die Polenta wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Saucenjus nochmals aufkochen. Die Butter beifügen und in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.

Für 2 Personen

Polenta:  
2 dl Gemüsebouillon  
1 Teelöffel Butter  
4 Esslöffel Polenta  
0.5 dl Halbrahm  
30 gr Parmesan  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:  
ca. 30 Minuten

Fleisch:  
2 Pouletbrüstchen  
8 Salbeiblätter  
8 Scheiben Rohschinken  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Olivenöl  
0.5 dl Balsamicoessig  
1 dl Hühnerbouillon  
1 bis 2 Teelöffel Honig  
1 Esslöffel Butter  
Pfeffer

1962-2017  
**55**  
Jahre  
se

**KOCHEN, ESSEN UND DANN...  
...EINE SPRITZTOUR  
MIT EINEM OPEL VON**

**Auto-  
Stadelmann AG**

5070 Frick – Tel 062 871 38 38  
www.autostadelmann.ch

Für das gewisse Etwas nach dem Hauptgang –



**Original  
Fricktaler  
Glacé vom**

**Söhrenhof**

H. und Ch. Amstler  
5076 Bleen

Tel. 062 876 22 70  
Fax 062 876 22 18

info@söhrenhof.ch  
www.söhrenhof.ch