

# HÄHNCHENBRUST-ROULADEN – PAUPIETTES DE POULET

**ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 35 MIN.**

Manchmal hat man einfach Lust auf etwas Cremiges, Warmes und Altmodisches.

Ich habe gemerkt, dass ich noch kein Paupiettes-Rezept auf dem Blog hatte, auch wenn wir sie öfters zu Hause zubereiten. Als ich gestern diese gekocht habe, musste ich also Fotos machen und heute das Rezept ganz schnell posten.

Also was sind Paupiettes? Es ist eine Art Rouladen, oft mit Hähnchen oder Kalb. Sie werden in Speck oder Schinkens umgewickelt. In Frankreich findet man sie ganz einfach beim Fleischer und dort werden die „Paupiettes de Porc“ (also aus Schwein) oft mit „Crépine“ (Saugkorb oder Schweinenetz) umgewickelt.

**Wie werden Paupiettes gebraten?** Die Paupiettes werden kurz gebraten und dann im Fond, in einer Pfanne 30-35 Minuten geköchelt. Man kann sie auch kurz anbraten und dann in einer Auflaufform im Backofen bei 180 °C Umluft für 45 Minuten backen.

Die Zubereitung dauert in der Regel 15 bis max. 20 Minuten. Dann einfach ein bisschen Wasser oder Fond eingeben und in Ruhe köcheln lassen. Man kann auch die Paupiettes im Voraus vorbereiten und einfrieren!

Und hier die Paupiettes-Zubereitung mit Bildern erklärt.

## Zutaten für Hähnchenbrust-Rouladen – Paupiettes de poulet für 4 Personen:

4 Hähnchenbrüste, 8-9 Scheiben geräucherter Schinken, 150 g Schinkenspeck in Würfeln, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, 1 EL Bouquet garni Fleisch, 2 EL Geflügelfond, 150-200 g Champignons, 2 Möhren, Pfeffer und Fleur de sel, 100 ml Sahne, 1 EL Mehl, Saft einer 1/2 Zitrone, 40 g Butter, 120 ml Weißwein.

Baumwollfaden zum Binden.

**1- Die Füllung kochen:**

Die Zwiebeln in kleinen Stückchen schneiden, den Knoblauchzehe pressen und mit 20 g Butter anbraten. Dann die Würfel Schinkenspeck, die Lorbeerblätter und Nelken eingeben, und braten.

Die Nelken und Lorbeerblätter herausfischen, auf die Seite stellen. Die Zwiebel-Pfanne mit Pfeffer kräftig würzen, auf die Seite stellen zum Abkühlen.

**2-** Die Hähnchenbrüste vorbereiten für die Füllung.

Die Seiten leicht anschneiden und die dicke Seite in der Mitte halbieren aber nicht durchschneiden. Das Fleisch „öffnen“, um Platz für die Füllung zu schaffen. 1-2 EL Zwiebel Pfanne eingeben, und das

Fleisch zusammen falten.

**Tipps**: es wird ein bisschen Zwiebel-Pfanne übrig bleiben. Diese kommt wieder im Einsatz in der Sauce.

**3- Die Paupiettes binden:**

Jede kleine „Paupiette“ mit 2 Schinkenscheiben auf der Falte umwickeln. Mit Koch-Baumwollfaden zusammen binden.

**4- Schmoren:**

In der Pfanne 20 g Butter schmelzen und die Paupiettes von jeder Seite gut anbraten.

Eins nach dem anderen den Weißwein, die Rest-Zwiebelpfanne, den Fond, die klein geschnittenen Möhren (wenn die ganz klein sind, kochen die schneller ein), den Bouquet garni für Fleisch, 200 ml Wasser zu dem Fleisch geben. Den Deckel auf der Pfanne legen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Paupiettes umdrehen und weitere 12 bis 15 Minuten köcheln lassen.

**Tipp 1**: die Dauer des „Schmorens“ hängt davon ab, ob das Wasser für die Sauce zu sehr verdampft ist. Also immer ein Auge darauf haben.

**Tipp 2**: nicht mit zu viel Salz abschmecken. Der Speck und der Schinken geben fast genug Salz allein.

Die Champignons putzen und in groben Stückchen schneiden. Die Champignons in die Pfanne geben, und weitere 8 Minuten köcheln lassen. Dann kommt noch die Sahne dazu.
**Achtung:** es sollte dann nicht mehr „KOCHEN“ sonst gerinnt die Sahne.

**6- Die Sauce cremiger machen:**

In einer kleinen Schale, 1 EL Mehl geben. 1-2 EL Sauce und den Saft einer halben Zitrone eingeben und rühren, bis es keine Klumpen mehr gibt. Diese Mischung in die Pfanne zu der flüssigen Sauce geben. 1-2 letzten Minuten köcheln lassen.

Wir genießen die Paupiettes in der Regel mit Nudeln, Reis oder Kartoffelpüree. Bratkartoffeln würden natürlich auch hervorragend dazu passen.

**Tipp beim Reis:** Erst einen Kreis bilden, dann die Sauce in der Mitte eingeben….

…und dann die Paupiettes verteilen! Lecker!

**Selbstverständlich wird der Weißwein, womit wir gekocht haben, auch serviert!**

**Bitte, ich sage es nicht oft genug: kocht immer nur mit einem Wein, den ihr auch trinken würdet.**

**Gute Weine machen auch gute Saucen!** □□

**Bon Appetit**

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian

**www.franzoesischkochen.de**