

Kochen mit Esther



Rosmarin Pouletspiessli oder Rindfleischrosmarinspiesse mit Cherry Tomaten



Zutaten für 4 Personen

8 starke Rosmarinzweige
8 Poulet-Innenfilet
8 Cherrytomaten
Kräutersalz
Schwarzer Pfeffer
Öl

Rosmarinzweige alle Nadeln entfernen, die Zweige zuspitzen und die Pouletfiletstreifen aufspießen. Leicht anbraten zuerst in Wasser, dann im Öl. Auf die Seite geben und zugedeckt ziehen lassen. Rosmarinnadeln in die Pfanne mit wenig Öl geben, und die Cherrytomaten halbiert begeben. Leicht anbraten bis die Tomaten ihren Saft an die Sauce abgeben. Salzen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.



Mein Tipp: Schmeckt wunderbar zu Wildreis

Sie können auch Rindsfiletstreifen auf die Spiesse aufziehen, lassen sie diese einfach nachher länger in ihrem Saft ziehen.