Panierte Pouletbrust

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet à ca. 150 g
1 Bund	Peterli
1 Bund	Zitronenthymian
1 Bund	Kerbel
60 g	grobes Paniermehl
2	Eier
3 EL	Mehl
	Salz
80 g	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelsalat) enthält ca.:

470	kcal
44 g	Eiweiss
18 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Freiwilliger Einsatz fürs Tierwohl:

Die allermeisten Schweizer Nutztierhalter setzen freiwillige Programme um, z.B. BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung) und RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

1. Peterli, Zitronenthymian und Kerbel von den Stielen zupfen, fein hacken und mit dem Paniermehl auf einem flachen Teller mischen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Mehl auf einen weiteren flachen Teller geben.

2. Die Pouletbrüstli kurz vorher leicht salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl gut abklopfen, dann im Ei und zum Schluss in der Kräuter-Paniermehlmischung wenden. Panade gut andrücken.

3 Bratbutter in einer Pfanne erhitzen, Pouletbrüste hineingeben und bei milder Hitze auf jeder Seite ca. 5–6 Minuten braten.

4 Auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passen Kartoffelsalat mit Radieschen, Gurken und Schnittlauchvinaigrette.