Pouletbrust richtig braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 15 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
2 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

206	kcal
37 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
7 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

9 von 10 Schweizer Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Zubereitung

1. Pouletbrüstli 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Pouletbrüstli kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Wer mit einem Thermometer arbeitet, kann dieses jetzt ins Fleisch stecken. Die Spitze sollte in der Mitte des Fleisches sein. Kerntemperatur von 75 °C einstellen.

4 Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Pouletbrüstli hineinlegen. Unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.

5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und Pouletbrüstli noch ca. 5–6 Minuten weiterbraten. Gelegentlich wenden. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

6 Daumen und kleinen Finger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Pouletbrüstli gleich anfühlen, sind sie perfekt. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 75 °C erreicht hat.

7 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passt Salat.