AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	international

KNOBLAUCH-POULET



Rezept: Donna Hay. Jahreszeiten. AT-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Knusprige Pouletbrust mit Knoblauch und Zitrone ist ein schnell zubereitetes Alltags-Gericht.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Pouletbrust	1 TL	Meersalz
4 EL	Olivenöl, zum Bestreichen	4 TL	Petersilie, glattblättrige
4 Zehe	Knoblauch, gepresst	1	Zitrone, Saft
		0.5	Zitrone, Schnitz

ZUBEREITUNG

1. Die Pouletbrust mit Öl bestreichen und in einer Pfanne auf jeder Seite 2 Min. oder länger braten. Knoblauch und Salz hinzufügen. Kann bei 60° C warm gehalten werden.
2. Mit Petersilie bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Nach Belieben mit Zitronenschnitz servieren.