AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	25 Min.	ganzjährig	international

POULET-MINIFILET MIT SALBEI UND BRATSPECK



Rezept und Foto: compactcook

KURZ VORGESTELLT

So gewürzt ergeben die Minifilets eine herzhafte Mahlzeit.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

8	Poulet-Minifilets	8 Tr	Bratspeck
8 Bl	Salbei	1 EL	Bratöl

ZUBEREITUNG

1. Poulet waschen und mit Haushaltpapier trockentupfen.
2. Mittelgrosse Salbeiblätter längs teilen, beidseits auf Filets legen und je mit 1 Tranche Bratspeck umwickeln.
3. Bratöl in einer genügend grossen Bratpfanne erhitzen und Poulet gut braten bis Speck knusprig ist. Weitere 5 Min. in der Pfanne durchziehen lassen.

TIPP: Die Minifilets können auch im auf 220° C vorgeheizten Ofen gebraten werden, ca. 20 Min. in der unteren Hälfte. - Bratspeck und Salbei würzen für mitteleuropäische Gaumen meist ausreichend. Allenfalls mit Paprika und Cayennepfeffer nachwürzen.