AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	Schweiz

POULET-MINIFILET MIT PANADE



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Kurz und scharf angebraten, bleibt das Innere des Fleisches zart. Für den Familientisch wird das Fleisch zurückhaltend gewürzt.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Poulet-Minifilet	0.5 Bd	Kräuter, fein gehackt
8 EL	Paniermehl	2 EL	Olivenöl
4 Zehe	Knoblauch, fein gehackt	4 EL	Bratbutter
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Poulet-Minifilets rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Aus Paniermehl, fein gehacktem Knoblauch, hitzebeständigen Kräutern wie Salbei, Rosmarin oder Thymian, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Panade herstellen.
3. Pouletfleisch waschen, mit Haushaltspapier trocknen. Fleischstücke in Panade drehen und andrücken.
4. In Bratbutter goldbraun anbraten. Kerntemperatur soll 70° C betragen.

TIPP: Informieren Sie sich wieder einmal über die Hygiene-Regeln beim Kochen von Pouletfleisch.