

Pouletbrüstli mit Nusspanade

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

70 g Haselnüsse, fein gehackt

50 g Speckwürfeli, fein
gehackt

2 Scheiben Toastbrot,
fein gehackt

**2 Esslöffel glattblättrige
Petersilie**, fein
geschnitten

4 Pouletbrüstli (je ca. 160g)

$\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Ei, verklopft

Öl zum Braten

1. Haselnüsse, Speckwürfeli, Toastbrot und Petersilie in einem flachen Teller mischen.

2. Pouletbrüstli würzen, im Ei, dann in der Nusspanade wenden, Panade gut andrücken.

3. Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Min. goldbraun braten.

Dazu passt: Eichblattsalat.

Portion: 410 kcal, E 46g, Kh 8g, F 21g

