

## Pouletbrüstchen mit Senfkruste

Für 4–6 Person

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Koch-/Backzeit:** 20 Minuten

Diese im Ofen gebackenen Pouletbrüstchen sind einfach in der Zubereitung, können aber auf vielfältige Art serviert werden: heiss aus dem Ofen, lauwarm oder abgekühlt – aber nie aus dem Kühlschrank –, begleitet von einem Cherrytomatensalat mit Rucola, Blättchen von glatter Petersilie oder frischem Brot. Auch der Avocado-Aufstrich (Rezept S. 45) oder mariniertes Gemüse nach griechischer Art (Rezept auf [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)) passen gut dazu.

- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- ¼ Teelöffel Chiliflocken
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Pouletbrüstchen
- 4 gehäufte Teelöffel Senf
- 1 Ei
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Butter

- 1 Vom Toastbrot die Rinde abschneiden, sie wird nicht verwendet. Dann das Brot mittelfein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken und mit dem gehackten Toastbrot sowie den Chiliflocken mischen.
- 2 Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Boden einer Gratinform, in der die Pouletbrüstchen nebeneinander Platz haben, mit dem Olivenöl bestreichen.
- 3 Die Pouletbrüstchen beidseitig mit dem Senf bestreichen.
- 4 Das Ei in einem tiefen Teller gut

verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Pouletbrüstchen durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und nebeneinander in die vorbereitete Form legen. Die Toastbrotmischung gleichmässig darüber verteilen und leicht andrücken. Die Butter in kleinen Flocken darauf verteilen.

6 Die Pouletbrüstchen im 180 Grad heissen Ofen mit Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) in der Mitte 20 Minuten backen, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat. Zum Servieren heiss, lauwarm oder abgekühlt in Scheiben schneiden (siehe Einleitungstext).

### Wenn es weniger/mehr Gäste sind

Die Rezeptmenge entsprechend der Gästezahl anpassen (z. B. Zutaten halbieren oder Rezept in 1½-, 2-facher oder noch grösserer Menge zubereiten).

Pro Portion 24 g Eiweiss,  
9 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;  
211 kKalorien oder 882 kJoule

Lactosearm, Purinarm



## POULET MIT KRUSTE

– heiss, lauwarm oder kalt serviert