

### Nuss-Poulet

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Füllung

leicht

2½ Esslöffel gemahlene Haselnüsse

1 Bund glattblättrige Petersilie

1 Teelöffel Thymian

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Senf

2 Esslöffel Paniermehl

1 Ei

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

4 Pouletbrüstli (je ca. 150g)

½ Teelöffel Salz

Bratbutter zum Braten

Dazu passt: Risotto oder Salat.

Pro Person: 8g Fett, 38g Eiweiss,  
4g Kohlenhydrate, 1027kJ (245kcal)



1.

Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ca. 2 Min. rösten.



2.

Petersilie und Thymian fein hacken, mit den Nüssen in eine Schüssel geben.



3.

Knoblauch dazupressen, Senf und Paniermehl beigegeben.



4.

Ei verknöpfen, daruntermischen, Füllung würzen.



5.

Füllung in einen Spritzsack ohne Tülle geben.



6.

Jedes Pouletbrüstli 4-mal je ca. 1 cm tief quer einschneiden, salzen.



7.

Je ¼ der Füllung in die Einschnitte einer Pouletbrust spritzen.



8.

Poulet mit gefüllter Seite nach unten in der heißen Butter ca. 4 Min. braten.



9.

Wenden, ca. 6 Min. fertig braten.

