

### 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.



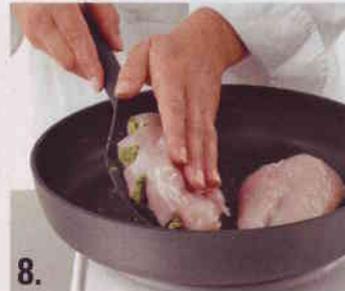
**5.** Füllung in einen Spritzsack ohne Tülle geben.



**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.

