

# Poulet-Knusperli an Kräutersauce

## Zutaten

### Für 4 Personen

pro Person ca. 2119 kJ/509 kcal

### SAUCE

1 Bund Petersilie, fein gehackt  
 ½ Bund Dill, fein geschnitten  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 ¼ TL Paprika\*  
 ¼ TL Salz\*  
 wenig Pfeffer  
 ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale  
 und 2 TL Saft  
 1 dl Sonnenblumenöl

### POULET

1 TL Zitronensaft  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 ½ TL Paprika\*  
 ¾ TL Salz\*  
 wenig Pfeffer  
 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g),  
 längs in Vierteln  
 75 g Mehrkorncracker\*  
 ½ Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale  
 Öl zum Braten

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

## Zubereitung

**SAUCE:** Petersilie und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft gut verrühren. Öl nach und nach darunterrühren, sodass die Sauce leicht sämig wird.

**POULET:** Zitronensaft und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einem tiefen Teller gut verrühren. Pouletstreifen darin wenden. Crackers in einem Tiefkühlbeutel mit dem Wallholz fein zerdrücken, Zitronenschale beigegeben. Pouletstreifen beigegeben, gut schütteln (s. kleines Foto). Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Pouletstreifen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. knusprig braten, warm stellen. Poulet-Knusperli anrichten, mit wenig Kräutersauce beträufeln, restliche Sauce separat dazu servieren.

**Dazu passt:** Kopfsalat



## Tipp



Pouletstreifen zu den zerdrückten Crackers geben. Plastikbeutel verschliessen, gut schütteln. Panade etwas andrücken.

### Mein Einkauf

- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
- 75 g Mehrkorncracker\*

### Im Vorrat

- Knoblauch
- Paprika\*
- Salz\*
- Pfeffer
- Sonnenblumenöl
- Öl zum Braten

\* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.

Weitere gluschtige  
Rezepte unter

[www.coop.ch/rezpte](http://www.coop.ch/rezpte)

Coopzeitung Nr. 30/22.07.2008