

Pouletbrüstchen mit Joghurtmarinade



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 30 Minuten marinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 360 kcal

Eiweiss: 42 g

Fett: 19 g

Kohlenhydrate: 6 g

Tipps zu diesem Rezept

- [Frischkäsesauce mit Nüssen](#)
- [Zitronen-Kräuter-Mayonnaise](#)

Zutaten

2 EL	Pinienkerne
2 EL	milder Curry
0.5 TL	gemahlener weisser Pfeffer
1 Prise	Nelkenpulver
2 Prisen	Kümmelpulver aus dem Delikatessgeschäft
2 Prisen	Muskatnusspulver
2 Prisen	Ingwerpulver
40 g	Joghurt nature
4	Pouletbrüstchen à 150 g
4 Zweige	Salbei
120 g	Specktranchen

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett kurz rösten. Gewürze begeben, ganz kurz mitrösten. In einem Cutter oder Mörser fein zermahlen. Zum Joghurt mischen und Poulet damit rundum bestreichen. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Salbeiblätter von den Zweigen zupfen. Auf jedes Pouletbrüstchen 1-2 Salbeiblätter legen. Pouletbrüstchen mit Specktranchen umwickeln. Bei kleiner Hitze beidseitig je ca. 8 Minuten durchgrillieren.