

Pouletbrüstchen mit Käsekruste

Zutaten

Zubereiten: ca. 25 Minuten

Braten: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

1 ofenfeste Form von ca. 25×18 cm

Butter für die Form

Kruste:

250 g Tessiner Halbhartkäse, z.B. Valle Bedretto, mittelfein gerieben

2 EL Paniermehl

1 Ei, verquirlt

3 EL Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein

1 Knoblauchzehe, gepresst

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

4 Pouletbrüstchen

Salz, Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

2 Handvoll Kresse

roter Pfeffer, gehackt



Zubereitung

1. Kruste: Alle Zutaten mischen, würzen.
2. Pouletbrüstchen würzen. In heisser Bratbutter beidseitig je 30 Sekunden scharf anbraten. In die vorbereitete Form legen. Käsemasse darauf verteilen.
3. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten braten.
4. Pouletbrüstchen mit Kresse und rotem Pfeffer bestreuen, auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Risotto oder Ofen-Kartoffelschnitze.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 434 kcal, 54g Eiweiss, 22g Fett, 4g Kohlenhydrate.