

LEICHT

Pouletbrust in knuspriger Kräuterpanade

Für 4 Personen

SELLERIESALAT:

8 Stangen Stangensellerie**1/2 Sellerieknolle****4 EL Sonnenblumenkerne****1 Grapefruit****180 g Sauermilch (M-Dessert)****1 Prise mildes Currypulver****Salz, Pfeffer** aus der Mühle

POULETBRUST

IN KRÄUTERPANADE:

4 EL Sonnenblumenkerne*grob gehackt***2 Hand voll Kräuter***z.B. Petersilie, Zitronenmelisse,**Schnittlauch***1 Eiweiss****4 Pouletbrüstchen****1/2 TL Salz****Pfeffer** aus der Mühle**3 EL Mehl****Sonnenblumenöl** zum Braten

1 Für den Salat das Grün der Selleriestangen abzupfen und beiseite stellen. Die Selleriestangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Sellerieknolle schälen und an der Stäbchen- oder Röstiraffel reiben. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Grapefruit auspressen. Beides mit der Sauermilch mischen und mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Kräuterpanade Sonnenblumenkerne grob hacken. Kräuter fein hacken (benötigt werden ca. 7 EL). Beides in einem tiefen Teller mischen. In einem weiteren Teller das Eiweiss verquirlen. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in Mehl, dann in Eiweiss und zuletzt in der Kräuterpanade wenden. Bei mittlerer Hitze im Öl beidseitig ca. 6 Minuten braten. Mit Salat anrichten und mit einigen Sellerieblättchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 32 g Eiweiss,
20 g Fett, 14 g Kohlenhydrate,
1550 kJ/370 kcal



Pouletbrust in knuspriger Kräuterpanade auf zweifarbigen Selleriesalat

