

Poulet-Knusperli an Kräutersauce

Rezept Nr. 30 zum Sammeln www.coopzeitung.ch/rezept





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 beigeben. Pouletstreifen beigeben, gut schütteln (s. kleines Foto). Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Pouletstreifen portioneweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. knusprig braten, warm stellen.

Gut zu wissen

Poulet - mit oder ohne Haut?



Thekla Homberger
Fachstelle Ernährung

Wussten Sie, dass Sie beim Genuss von Pouletfleisch 5 Gramm Fett pro 100 Gramm einsparen können? Entfernen Sie einfach die Haut vor der Zubereitung. Pouletbrust ohne Haut gilt mit seinen 1,2 Gramm Fett pro 100 Gramm als fettarm und wird deshalb auch oft im «Fitnesssteller»

mit Salaten serviert. Wenn Sie tiefgekühltes Poulet für zu Hause kaufen, ist es wichtig, dass die Kühlkette nicht unterbrochen und es zugedeckt im Kühlschrank aufgetaut wird. Achten Sie darauf, dass das rohe Geflügel nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommt, die später nicht mehr erhitzt werden. Weitere Infos zur Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln finden Sie neu auch unter:

link
www.coop.ch/ernaehrung

Tipp



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

Sehen Sie mehr

Rezeptautorin
Claudia Stalder
zeigt, wie's geht:
www.coopzeitung.ch/rezeptvideos

Poulet-Knusperli anrichten, mit wenig Kräutersauce beträufeln, restliche Sauce separat dazu servieren.

Dazu passt: Kopfsalat

* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich

Der passende Wein

Dôle du Valais Sélection 1291

Preis: Fr. 10.50* statt Fr. 12.90/75 cl

Herkunft: Wallis

Rebsorten:

Pinot Noir, Gamay

Genussreife:

2-4 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

link
www.coopathome.ch

*Aktion gültig bis 2. August oder solange Vorrat.

