

Poulet in knuspriger Kräuter-Parmesan Panade



Kräuter-Parmesan-Poulet schmeckt sowohl warm mit einer leichten Beilage als auch kalt unter einen Salat gemischt oder als Sandwich «verpackt».

Die Pouletbrust ist oft nicht an allen Stellen gleich dick. Beim Braten wird so der schmalere Teil schon langsam trocken, während die dickeren Stellen innen noch roh sind. Um dem entgegenzuwirken gibt es einen Trick: Das Fleisch vor der Zubereitung gleichmässig flachklopfen.

Pouletfleisch besitzt keinen starken Eigengeschmack. Deshalb ist es wichtig, es durch Gewürze, Saucen oder Panaden zu aromatisieren. Die Kräuter-Parmesan-Kruste des heutigen Rezepts macht aus dem Geflügel definitiv eine Geschmacksbombe. Die Sorte der Kräuter kann an den eigenen Geschmack angepasst werden. Wichtig dabei ist: $\frac{2}{3}$ der Kräuter sollten in getrockneter Form beigegeben und die frischen Kräuter sorgfältig trocken getupft werden, da sonst die Panade nicht gut zusammenhält.

- 4 Pouletbrüstchen à je circa 150 g
- 3½ bis 4 EL Weissmehl
- 1 bis 2 Eier (je nach Grösse)
- 50 g Parmesan, gerieben
- 70 g Paniermehl
- 1½ EL frisches Basilikum, sehr fein gehackt
- 1½ TL Petersilie, getrocknet
- 1½ TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

1. Das Fleisch mit Backpapier oder Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopfen oder Nudelholz an den dicken Stellen etwas flachklopfen.
2. Poulet beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Drei tiefe Teller oder Schüsseln bereitstellen. In Teller eins das Mehl geben, in Teller zwei das Ei verquirlen und in Teller drei Parmesan, Paniermehl, Kräuter und Knoblauchpulver vermengen.
4. Die Pouletbrüstchen nacheinander jeweils durch Mehl, Ei und Paniermischung ziehen und die Panade gut andrücken.
5. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Danach auf mittlere Hitze zurückstellen und je Seite circa 4 bis 5 Minuten fertig braten.

6. Poulet nach Belieben auf einem Salatbett servieren.

Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten

Fetzer Zinfandel



Dunkles, dichtes Rubinrot. Intensiver Duft nach reifen Beeren, Kirschen und süßen Gewürzen. Im Gaumen voll, mit runden, weichen Tanninen und langem Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#) _____