



Poulet-Braten im Kräutermantel

Zubereitungsdauer ca. 1h

Zutaten für 4 Portionen:

750 g	Pouletbrust, flach aufgeschnitten
½ TL	Petersilie, gehackt
½ TL	Schnittlauch, gehackt
½ TL	Estragon, gehackt
1 TL	gehackter Rosmarin
8 Blätter	frischer Basilikum
1 TL	Öl für die Kräutermarinade
1	Eiweiss
2 EL	Öl zum Anbraten
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Petersilie, Schnittlauch, Estragon und Rosmarin fein hacken. Basilikum zupfen und alles mit Eiweiss, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Schritt 2

Die Pouletbrust (flach aufgeschnitten) mit dieser Menge bestreichen und überlappend aufeinanderlegen. Mit einer Küchenschnur zu einem Braten binden.



Zubereitung:

Schritt 3

Den Braten in einer Pfanne mit heissem Öl von allen Seiten kurz anbraten und anschliessend im vorgeheizten Ofen bei 180°C fertiggaren. Die optimale Kerntemperatur beträgt 75°C. Nach ca. 40-45 Minuten ist der Braten gar.

Schritt 4

Nachdem man den Braten aus dem Ofen genommen hat, lässt man ihn noch einige Minuten ziehen und schneidet ihn dann erst auf.

Tipp: Dazu passt sehr gut Gemüse und Kartoffelstock.