

# Pouletknusperli



backen



15 Min.



30 Min.



bis 15 Min.

1 EL	2 EL	Öl
¼ KL	½ KL	Salz
1 KL	2 KL	Paprika
wenig	wenig	Pfeffer

2	4	Pouletbrüstchen
---	---	-----------------

30 g	60 g	ungezuckerte Cornflakes
------	------	-------------------------

in Schüssel geben, mit Löffel verrühren

mit Fleischmesser quer in 2 cm breite Streifen schneiden

begeben, mischen

**kühl stellen** zugedeckt mind. 30 Min.

**Backofen vorheizen** 200 °C

in Suppenteller geben, zerdrücken

Poulet von Hand darin wenden, gut andrücken

auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

**backen** Ofenmitte, 200 °C, 15 Min.

Rezeptvariante:

## Chicken Nuggets

2	4	Pouletbrüstchen
---	---	-----------------

längs halbieren

quer in 3 cm breite Stücke schneiden

würzen, panieren und braten wie

Cordon bleu (S. 326)

**Zeit** insgesamt 5–10 Min.



braten



bis 30 Min.

### Tipp

– Paniermehl durch Hartweizengriess ersetzen

Panieren



Pouletknusperli

Chicken Nuggets

Cocktaildip  
Seite 93

### Tipp Pouletknusperli

– Cocktaildip (S. 93) oder Chutney (S. 205) dazu servieren