



Poulet am Rosmarinzweig mit Sauermilch Dip

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 40 min.

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Pouletbrust
1	Eiweiss, leicht verquirlt
1 ½ EL	Limettensaft
2 EL	Rahm
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 TL	milder Senf
1	roter Peperoncino, entkernt und fein gehackt
¾ TL	Salz
12	Rosmarinzweige
	Mehl oder Paniermehl zum Wenden
	Bratbutter oder Bratcrème

Dip:

180 g	Sauermilch
2 TL	flüssiger Honig
1 ½ EL	Limettensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Poulet: Alle Zutaten bis und mit Senf im Cutter zerkleinern oder das Poulet von Hand sehr fein hacken. Die restlichen Zutaten daruntermischen.



Zubereitung:

Schritt 2

Nadeln in der Mitte jedes Rosmarinzwiges in der Länge von 6-7 cm entfernen. Die Poulet-Masse in ca. zwölf Teile portionieren. Auf wenig Mehl oder Paniermehl zu Kugeln formen. Leicht flach drücken und um die Rosmarinzwige wickeln.

Schritt 3

Poulet in heisser Bratbutter bei mittlerer Hitze rundum 8-10 min. braten.

Schritt 4

Dip: Alle Zutaten verrühren, würzen und in Schalen zum Poulet servieren.

Ideal zum Poulet passen: Tomatensalat, Zucchini-Gemüse, Fladenbrot oder Folien-Kartoffeln. Statt Poulet kann auch gehacktes Rinds- oder Lammfleisch verwendet werden.