

Pouletbrust im Speck-Kräuter-Käse-Mantel



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Unser Rezept für eine leckere, herzhafte **Pouletbrust im Speck-Kräuter-Käse-Mantel** ist eine schnelle, preiswerte, unkomplizierte Zubereitung.

Die Pouletbrust bleibt durch den Speckmantel schön saftig. Blattspinat und Kerbel sorgen für den besonderen Pfiff. Als Käse empfehle ich einen aromatischen Bergkäse.

Das schmackhafte Gericht ist in längstens 35 min. auf dem Tisch - Ein wirklich schönes Frühlingssgericht für jeden Tag und passt auch wunderbar in ein Frühlingsmenü. Bei GekonntGekocht finden Sie auch ein tolles Rezept für Frühlingsgemüse in Folie, mit Brunnenkresse, Hollandaise und jungen Schalenkartoffeln.

Zutaten

- 500 g Pouletbrüstchen, gewaschen, wieder trocken getupft

- 8 Tranchen durchwachsener Speck
- 60 g geriebener Bergkäse (Sbrinz, Appenzeller, Parmesan etc.)
- ½ Bündchen frischer Kerbel, gehackt
- 1 Bündchen Blatt Petersilie, gehackt
- 1 El Butter
- Etwas Mehl
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kräuter mit dem Käse mische. Die gewürzten Pouletbrüste in Mehl wenden, abklopfen. Bei mittlerer Hitze 1 - 2 min. in der Butter anbraten, goldgelb Farbe nehmen lassen. Anschließend heraus nehmen. Mit der Kräuter-Käse-Mischung panieren, etwas andrücken. Jeweils mit 2 Specktranchen umwickeln, Naht nach unten und nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform setzen.

Schritt2

Bei 180°C etwa 18- 20 min. auf der mittleren Schiene rosa-saftig braten, bzw. garen. Danach 4-5 min. bei geöffneter Backofentür „ausruhen“ lassen. Dazu passt feines, in Butter geschwenktes Frühlingsgemüse und junge, geschwenkte Butterkartoffelchen.

Pouletfleisch: Gesund und schmackhaft

Pouletfleisch ist äußerst **fett- und kalorienarm** und leicht verdaulich. Deshalb eignet sich das Fleisch hervorragend für eine kalorienbewusste Ernährung und Low-Carb-Enthusiasten. Neben einem hohen Anteil an Eiweiß, ist Hähnchenfleisch auch reich an Vitaminen (B1, B2, B12) und Mineralstoffen (Kalium, Zink, Eisen). Wichtig ist, beim Kauf auf eine artgerechte Haltung zu achten und nicht das günstigste Fleisch auf dem Markt zu nehmen.

Rezeptart: Deutsche Küche, Fleischgerichte, Geflügel, Geflügelgerichte, Schnelle Rezepte **Tags:** herzhaft, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)264
- KH (g)1
- Eiweiß (g)40
- Fett (g)11
- Ballast (g)0,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pouletbrust-speck-mantel/>