

Petto di pollo in carpione (Marinierte Pouletbrüstchen)

Zutaten: (für 4 bis 6 Personen)

- 4 Pouletbrüstchen (à ca. 130 g), ohne Haut und Knochen
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl (Semmelbrösel)
- Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl

Für die Marinade:

- 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Selleriestange mit Kraut
 - 1 Karotte
 - 1 halbe Tasse Salbeiblätter
 - 3 Esslöffel Olivenöl zum Andünsten
 - 1 Rosmarinzweig
 - 200 ml Weissweinessig
 - 200 ml trockener Weisswein
 - Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle
-
- Kapern zum Garnieren

Zubereitung:

Die Pouletbrüstchen schräg in etwa 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in den verquirlten Eiern, dann im Paniermehl wenden. Die panierten Pouletstreifen in heissem Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und in eine Gratinform oder flache Schüssel legen.

Für die Marinade Zwiebel, Knoblauchzehen, Selleriestange, Karotte und Salbeiblätter fein hacken. Im Olivenöl kurz andünsten, den Rosmarinzweig dazugeben. Mit Essig und Wein ablöschen und 5 Minuten auf kleinem Feuer köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade absieben und über die Pouletstreifen giessen. Mindestens einen Tag lang an einem kühlen Ort marinieren. Auf Tellern anrichten, mit etwas Marinade beträufeln und mit Kapern garnieren.

Dieses Rezept lässt sich auch mit Filets von Süsswasserfischen (paniert oder nicht paniert) zubereiten. Anstelle des Rosmarinzweiges dann ein Lorbeerblatt in der Marinade mitkochen.