

## Pouletbrust nature (für 4 Personen)

**Vor- u. Zubereitung:** 5 Min.

**Braten in der Pfanne / Grill:** 10 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Zutaten

4 St. Pouletbrüstli  
2 EL VitaÖl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Pouletbrüstli 30 Minuten vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Pouletbrüstli kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Bratpfanne erhitzen, VitaÖl in der Bratpfanne geben. Sobald das Öl heiss ist, Pouletbrüstli hineinlegen und unter gelegentlichem Wenden 4 – 5 Minuten anbraten, bis beide Seiten goldbraun sind.
4. Herd zurückdrehen und noch weitere 5 Minuten weiterbraten bis die Kerntemperatur 75°C erreicht hat.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

### Zusatzinformationen

- Poulet sollte immer durchgegart werden, um sicher zu gehen kann ein Fleischthermometer (75°C) verwendet werden.