

Poschtizettel

Für 4 Personen brauchen Sie:

- 400 g **Fleisch von Kneuss-Pouletschenkeln**, ohne Haut und Sehnen
- 100 g 3-mm-Würfel von **Karotte, Sellerie** und **Lauch**
- 1 **Knoblauchzehe**, durchgepresst
- 1 **Schalotte**, fein gehackt
- 1 **altbackenes Semmel**, ohne Rinde, in 1-cm-Würfel geschnitten, in wenig lauwarme Milch eingeweicht
- 1 Ei **Petersilie**, gehackt
- 1 Ei **Dijonsenf**
- 1 Ei
- 1 Ei **Paniermehl**
- Salz und Pfeffer** aus der Mühle
- Etwas **Cayenne-Pfeffer**
- Oliveöl**