

POULETERRINE IM TÄSSLI

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 20 Min.
Für 6 Espressotassen von je ca. 1 dl

1 Päckli **Gemüsewürfel**
(z. B. Brunoise classic, 70 g)
Wasser, siedend

Gemüsewürfel ca. 2 Min. blanchieren,
kalt abspülen, sehr gut trocken tupfen

250 g **Pouletbrüstli**, in Stücken
2½ dl **Vollrahm**

1 **Ei**

½ Teelöffel **Salz**

zusammen pürieren

2 Esslöffel **Kerbel**, fein geschnitten

mit den Gemüsewürfel daruntermischen,
in die Tassen verteilen

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Holzbrett abkühlen, lauwarm oder kalt servieren.

Pro Stück: 16 g Fett, 12 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 835 kJ (200 kcal)

