

## Pollo tonnato

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

### Poulet

#### 3 dl Hühnerbouillon

#### 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

Bouillon in einer kleinen Pfanne aufkochen. Pouletbrüstli begeben; sie müssen knapp mit Bouillon bedeckt sein, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen, dabei einmal wenden. Pfanne von der Platte nehmen, Pouletbrüstli in der Bouillon auskühlen. 5 Esslöffel Bouillon für die Sauce beiseite stellen.

### Thon-Sauce

#### 1 Dose Thon im Salzwasser (ca. 200 g), abgetropft

#### 3 Esslöffel Mayonnaise beiseite gestellte Bouillon Pfeffer nach Bedarf

#### 300 g Tomaten, halbiert, in feinen Scheiben

#### wenig Salz und Pfeffer

#### Basilikumblättchen zum Garnieren

**1.** Thon mit Mayonnaise und Bouillon fein pürieren, Sauce würzen.  
**2.** Pouletbrüstli in ca. 3 mm dicke Tranchen schneiden, Tomatenscheiben würzen. Beides auf einer Platte anrichten, Sauce darübergiessen, mit Basilikum garnieren.

**Pro Person:** 15 g Fett, 47 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 1380 kJ (330 kcal)



## Fladenbrote mit Pouletfüllung

Mahlzeit zum Mitnehmen für 4 Personen

#### 8 runde Fladenbrote (z. B. Pitta; siehe Tipp)

Fladenbrote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Aufbacken:** nach Anweisung auf der Packung.

#### je 1 Portion Poulet und Thon-Sauce (siehe «Pollo tonnato»)

#### 300 g Tomaten, in Würfeli

#### 100 g Gurke, längs halbiert, in feinen Scheiben

Fladenbrote aufschneiden. Poulet, Tomaten und Gurke mit der Thonsauce mischen, Brote damit füllen. In Folie verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

► **Tipp:** Restliche Fladenbrote in Folie verpacken, im Tiefkühler aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

**Schneller gehts:** Statt Thonsauce 1 Becher «Dip-Sauce Knoblauch» verwenden (siehe kleines Bild).

**Pro Person:** 17 g Fett, 61 g Eiweiss, 99 g Kohlenhydrate, 3324 kJ (795 kcal)



*Dip-Sauce Knoblauch von Betty Bossi, die passende Begleitung zu unseren Fladenbrotchen mit Pouletfüllung oder als Aufstrich für andere Sandwiches. Die vielseitige Dip-Sauce überzeugt aber auch, mit etwas Bouillon verdünnt, als Salatsauce.*