

Pouletpäckli mit Kräuterseitlingen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. Braten im Ofen: ca. 20 Min.
Für eine weite ofenfeste Form von ca. 3 Litern

3 Tomaten, in Schnitzen	
1 Zucchini, in Stücken	
1 Esslöffel Olivenöl	
1/4 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer	alles in der Form mischen
1/2 Esslöffel Olivenöl	in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen
250 g Kräuterseitlinge, grob gehackt	unter Wenden ca. 4 Min. braten
1 Esslöffel Salbeiblätter, fein gehackt	
1/4 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer	daruntermischen, etwas abkühlen
4 Pouletbrüstli, längs halbiert	zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel mit dem Boden einer Pfanne zu sehr dünnen Plätzli klopfen
1/2 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer	würzen, Füllung auf den Plätzli verteilen, satt aufrollen, mit Zahnstochern verschliessen. Bratpfanne ausreiben
Olivenöl zum Braten	in derselben Pfanne heiss werden lassen. Pouletpäckli rundum ca. 2 Min. anbraten, auf das Gemüse legen

Braten: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 8 g Fett, 31 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 908 kJ (217 kcal)

