

Kochen

Mit Mozzarella gefüllte Pouletbrüstchen auf Gemüse


Für dieses Blitzgericht kann auch ein gut schmelzender Halbhartkäse wie Raclettekäse oder Mutschli verwendet werden.

EIGENSCHAFTEN

 GLUTENFREI



ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

GEMÜSE:

2 eher kleinere Zucchini

je 1 rote und gelbe Peperoni

2 mittlere rote Zwiebeln

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

3 Esslöffel Olivenöl

POULET:

1 Paket Mozzarella-Bällchen, ca. 140 g abgetropft

2 mittlere Pouletbrüstchen, je ca. 150 g

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

2 Esslöffel Tomaten- oder Basilikum- Pesto aus dem Glas

12 dünne Tranchen Rohess-Speck, z.B. Kräuter- oder Bauernspeck

NÄHRWERT

Pro Portion

786 g kKalorien

16 g Kohlenhydrate

65 g Eiweiss

50 g Fett

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.
- 2** Die Zucchini ungeschält längs vierteln und in Würfel schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Schnitze schneiden. Alles in eine Gratinform geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl beträufeln und gut mischen.
- 3** Das Gemüse in der Mitte im 210 Grad heissen Ofen mit Umluft 20 Minuten vorbacken.
- 4** Jedes Pouletbrüstchen rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann jeweils quer etwa fünfmal gut 1 cm tief einschneiden. In die Einschnitte je 1 Stück Mozzarella sowie etwas Pesto füllen; evtl. braucht man nicht alle Käsebällchen, diese für einen Salat verwenden. Die Pouletbrüstchen wieder gut zusammenschieben und zuerst der Länge nach mit je 2 Specktranchen belegen, dann der Breite nach mit je 4 weiteren Specktranchen umwickeln, dabei darauf achten, dass die Enden nach unten zu liegen kommen.
- 5** Nach 20 Minuten Backzeit die Pouletbrüstchen auf das Gemüse legen und alles nochmals etwa 18 Minuten fertig backen.