



GEWICHT
160 g/Stück



DICKE
ca. 2,5 cm



GRILLIERZEIT
10-12 Minuten

POULETBRUST MIT PEPERONI

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Peperoni halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Von **2 Zweigen Basilikum** die Blätter abzupfen. **4 Pouletbrüstchen** kalt abspülen, trocken tupfen. Eine tiefe Tasche einschneiden, aber nicht durchtrennen. Mit Peperoni und Basilikum füllen. $\frac{1}{2}$ TL edelsüßen Paprika, $\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen. Fleisch damit bestreichen und grillieren.

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 14 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/270 kcal