



## Knusperpoulet mit Tomaten

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**4 Pouletbrüstchen à ca. 150 g**

**Salz, Pfeffer**

**1 Bio-Zitrone**

**½ Bund Kräuter, z. B. glattblättrige Petersilie, Basilikum**

**60 g Paniermehl**

**30 g Butter, weich**

**2 Knoblauchzehen**

**4 Tomaten**

**4 EL Olivenöl**

Backofen auf 220 °C vorheizen. Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale fein abreiben. Kräuter hacken. Beides mit Paniermehl und Butter mischen. Knoblauch dazupressen. Mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poulet in der Panade wenden, diese gut andrücken. Tomaten halbieren, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Poulet und Tomaten in eine Gratinform legen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen, bis das Poulet durch ist. Dazu Baguette servieren.

**ZUBEREITUNG** ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 25 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/420 kcal