



## ● MEXICO CITY

# Pouletbrüstli Tex-Mex

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

### Füllung

leicht

**1 Dose Maiskörner**  
(ca. 140 g), abgetropft

**3 Esslöffel glattblättrige  
Petersilie**, fein geschnitten

**1–2 rote Chili**, in Ringen

**4 Pouletbrüstli** (je ca. 150 g),  
längs je eine Tasche  
eingeschnitten

**1 Teelöffel Salz**

**wenig Pfeffer**

**1 kleine Tomate**,  
in 4 Scheiben, halbiert

**1 Esslöffel Bratbutter**

**1.** Für die Füllung Maiskörner mit Petersilie und Chili mischen.

**2.** Pouletbrüstli würzen, mit je  $\frac{1}{4}$  Füllung und je 2 Tomatenstücken füllen, Öffnungen mit Zahnstochern verschliessen.

**3.** Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten.

**Dazu passen:** Süsskartoffeln, Polenta.

**Pro Person:** 5 g Fett, 37 g Eiweiss,  
15 g Kohlenhydrate, 1046 kJ (250 kcal)