



Poulethacktätschli im Peperonimantel

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 600 g Poulethackfleisch
- 1 Ei
- 2 TL Salz
- 1 TL granulierter Cayennepfeffer
- 3 Peperoni, z. B. rot, gelb, grün
- ½ Bund Thymian
- 2 EL Olivenöl zum Beträufeln

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hacken. Mit Hackfleisch und Ei mischen. Salz und Cayennepfeffer dazugeben und alles gut verkneten. Peperoni in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden, Kerne entfernen. Peperoniringe auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Masse in die Peperoniringe füllen und glatt streichen. Mit Thymianzweigen belegen und mit Öl beträufeln. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Daz passt Couscous oder Salat.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 30 Minuten backen

Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 16 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/330 kcal