

Kräuter-Poulet im Teig mit Joghurtdip

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Pouletbrüstchen

Salz, Pfeffer

4 EL Sonnenblumenöl

1 Bund gemischte Kräuter,
z.B. Petersilie, Schnittlauch
und Thymian

180 g Joghurt

1 TL Harissa

1 Ei

1 achteckig ausgewallter
Blätterteig à 270 g

½ Zitrone

1. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne erhitzen. Poulet darin ca. 5 Minuten rundum anbraten. Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Kräuter hacken. Die Hälfte der Kräuter mit restlichem Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Harissa und restlichen Kräutern mischen. Mit Salz abschmecken.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Ei verquirlen. Teig ausrollen und über Kreuz vierteln. Teigstücke mit Kräuteröl bestreichen. Je 1 Pouletbrüstchen auf 1 Teigstück setzen und einpacken. Pouletpäckli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Ei bestreichen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Zitrone in Schnitze schneiden. Pouletpäckli mit Joghurtdip und Zitronenschnitzen servieren. Dazu passt Salat.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 20 Minuten backen.

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 35 g Fett,
24 g Kohlenhydrate, 2400 kJ/570 kcal