



# Pouletbrüstli mit Mozzarella-Kern

30 Min. schlank

- 1 Bund Zitronenmelisse
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Petersilie

Ofen auf 60 Grad vorheizen. Zitronenmelisse, Kerbel und Petersilie grob schneiden, auf einen Teller geben, beiseite stellen.

- 4 Pouletbrüstli  
(je ca. 160 g)
- 125 g Mozzarella
- $\frac{3}{4}$  TL Salz
- wenig Pfeffer

Pouletbrüstli mit einem schmalen Messer von der dicken Seite her einschneiden, einige Male mit dem Messer hin und her fahren, damit eine ca. 3 cm grosse Tasche entsteht. Mozzarella in Stücke schneiden, Taschen damit füllen, mit Zahnstochern fixieren, würzen.

- 2 EL Olivenöl

Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 5 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen.

- 6 Bundzwiebeln  
mit dem Grün
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Akazienhonig
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- wenig Pfeffer

Bundzwiebeln längs halbieren. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln ca. 1 Min. braten, Honig beigegeben, ca. 2 Min. fertig braten, würzen. Zahnstocher entfernen, Pouletbrüstli in der Kräutermischung wenden, mit den Bundzwiebeln anrichten.

**Tipp:** Statt Mozzarella Feta, in Stücken, verwenden.

Portion (¼): 407 kcal, F 20 g, Kh 11 g, E 44 g

