

Kräuter-Pouletbrüstchen aus dem Ofen

Zutaten

Für 4 Personen

1 ofenfeste Form von ca. 20X30 cm

Butter für die Form

4 Pouletbrüstchen, ca. 700 g

Salz

Pfeffer aus der Mühle

wenig Paprika

4 Specktranchen

4 EL gemischte Kräuter, z. B. Basilikum, Rosmarin,

Zitronenthymian, fein gehackt

1,8 dl Saucenrahm

1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon

Kräuter zum Garnieren



Zubereitung

1. Pouletbrüstchen würzen, mit dem Speck umwickeln und in die ausgebutterte Form legen. Kräuter darüber streuen. Rahm und Wein oder Bouillon verrühren, darüber giessen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten gratinieren.

Dazu passen Gemüse und Reis.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 331 kcal, 44g Eiweiss, 14g Fett, 4g Kohlenhydrate.