



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung  
und Training

## Pouletbrüstchen im Ofen



Vor-und zubereiten: ca. **10 Min.**

Backen: ca. **25 Min., 200° C**

### Zutaten

Für 2 Pers.

2 Pouletbrüstchen  
wenig Salz, Pfeffer, Paprika

Evtl. 2 Specktranchen

1/2 Bund Kräuter (z.B. Peterli,  
Rosmarin)

1-2 dl\* Halbrahm  
Salz, Pfeffer,  
Paprika

### Zubereitung

würzen

über die Längsseite um die Pouletbrüstchen legen  
in Gratinform legen

fein schneiden, darüberstreuen

in Massbecher gut mischen und über die Pouletbrüstchen  
verteilen.

Braten

Ofenmitte bei 200° C während ca. 25 Minuten.

**Tipp:** Ergänzen mit einem Mischsalat und einer Portion einer fettarm zubereiteten Stärkebeilage (Reis, gedämpfte Kartoffeln, Bulgur, Quinoa)

Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)