

Mozzarella-Pouletschnitzel mit Jogurt-Aioli

Zutaten

Zubereiten: ca. 45 Minuten

Braten: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

Pouletschnitzel:

4 Pouletbrüstchen, horizontal eingeschnitten

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

150 g Schweizer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

8 Basilikumblätter

300 g grössere Zucchini, gerüstet, längs in 1-2 mm dicke

Scheiben gehobelt

2 EL Butter, flüssig

¼ TL Zucker

Salz

ca. 500 g Rispen-Cherrytomaten



Zubereitung

1. Pouletbrüstchen innen und aussen mit Knoblauch und Zitronensaft einreiben, würzen. Mit Mozzarella und je 2 Basilikumblättern füllen. Mit Zucchinistreifen umwickeln, so dass die Enden der Streifen auf die Unterseite zu liegen kommen.
2. Auf die eine Seite des mit Backpapier belegten Bleches legen.
3. Butter, Zucker und Salz mischen. Zucchini-Mantel und Tomaten damit einpinseln.
4. Poulet im unteren Teil des auf 220°C vorgeheizten Ofens 20 Minuten braten. Tomaten in den letzten 12-15 Minuten auf dem Blech neben den Pouletschnitzeln mitbraten.

Dazu passt ein Jogurt-Aioli: 180 g Jogurt nature, 2 EL Mayonnaise, 1 TL Zitronensaft, 1-2 gepresste Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer verrühren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 323 kcal, 44g Eiweiss, 14g Fett, 5g Kohlenhydrate.