

Poulet-Gordon-bleu

Für 2 Personen

Zutaten:

2	Pouletbrüste
2 Tranchen	Schinken
2 Scheiben	Käse
2	Salbeiblätter
	Salz, Pfeffer
	Albaöl zum auspinseln der Pfanne



Zubereitung

1. Pouletbrust aufschneiden, so dass man sie aufklappen kann. Schinken, Käse und Salbeiblatt hineinlegen und zuklappen, mit Zahnstocher befestigen. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.
3. Poulet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen ca. 20 Minuten garen.
4. Passt hervorragend zu einem Salatteller, somit hat man eine kohlenhydratarmer Mahlzeit.