



## BeO-Kochtipps

### Italienisches Fitnesssteller

#### Zutaten

- 4 Pouletbrüstli
- 1 Büchli Mais
- 2 Grossi Rüebli
- 2 Tomate
- 1 Chopfsalat
- Balsamico Bianco
- Ch-Rapsöl oder Oliveöl
- Italiänischi Chrüter, Salz, Curry

#### Zubereitung

Zersch grad dr Mais abwäsche u ine Schale gäh. Itz ganz nach Beliebe Salz, Curry, Balsamico u Öl derzue gäh, guet rüehre u chli probiere. Allefalls nachewürze.

När d Rüebli rüste u raffle u die ou guet würze. Die zwöi Tomate chöit ihr itze halbiere u schön schnide. Die chame scho mau uf z Täller arichte u chli würze u Oliveöl drüberträufle. Itz dr Chopfsalat rüste, guet wäsche u i chlini Stück zerrisse. Dä de i dr Mitti vom Täller arichte u äbefalls würze. Dr Mais- u Rüebli Salat ou schön uf z Täller verteile. Zletscht chunnt itz no z Pouletbrüschli zum zug. Das chöit ihr mit chli Öl beidsitig guet abrate. We die Brüstli dick si, empfiehlt sechs die dr Länge nache z halbiere. Zersch uf höherer Stufe brate u när 10 Minute uf mittlerer Stufe.

Wichtig: Z Fleisch muess giet düregart si

Rezept vom:

Café Restaurant Oberdorf, Steffisburg

