WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto

Zutaten (für 4 Personen):



4 4 Hähnchenfilets
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
400 g Blattspinat (TK)
Salz und Pfeffer
125 g Frischkäse
150 g Parmesan
2 Eier
75 g Paniermehl
1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten
2 TL Paprika edelsüß
2 Zitronen
4 EL Butter
400 g Risottoreis
250 ml Weißwein trocken
750 ml Geflügelfond
2 EL Pinienkerne

Nährwerte:

Pro Portion ca. 962 kcal, 46 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto

Zubereitung:

1. Als erstes die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und in 1 EL Öl für circa 5 Minuten in der Pfanne anschwitzen.



2. Dann den Spinat dazugeben, für etwa weitere 10 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Jetzt die Hähnchenfilets seitlich einschneiden, aufklappen…

Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto



4. …und zuerst mit Frischkäse bestreichen,…



5. …dann mit der Spinatmischung, je 1 EL Parmesan und etwas Salz und Pfeffer belegen.



Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto

6. Anschließend die Hähnchenfilets aufrollen und mit etwas – ihr müsst nicht so viel nehmen, wie wir – Küchengarn festbinden.



7. Die Hähnchen-Rouladen erst in Ei und dann in Paniermehl wenden und dann in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



8. Als nächstes die Hähnchen-Rouladen für circa 15 bis 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen zu Ende garen lassen.



Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto

9. Den Risottoreis in der geschmolzenen Butter für etwa 5 Minuten anschwitzen.



10. Dann ¼ Liter Weißwein angießen und verdampfen lassen.



11. Die Brühe ebenfalls nach und nach angießen und einrühren.



Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto

12. Zum Schluss nur noch den restlichen Parmesan, Zitronensaft und Zitronenabrieb unterheben.



13. Für die Sauce 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und in 1 EL Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und für 1 bis 2 Minuten anrösten.



14. Jetzt die stückigen Tomaten und das Paprikagewürz mit einrühren und alles zusammen für weitere 10 Minuten köcheln lassen.



Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto

15. Last but not least: Die Hähnchen-Rouladen aufschneiden, das Küchengarn vorsichtig seitlich herausziehen.



16. Hähnchen-Rouladen auf dem Zitronen-Risotto anrichten, mit Pinienkernen toppen und genießen. Merry Christmas!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Rouladen mit Zitronen-Risotto



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**