

Gefüllte Hähnchenrouladen mit Paprikagemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchen-Minutenschnitzel
1 Ei
50 g Tomaten in Öl (Glas)
50 g Paprika in Öl (Glas)
1 Knoblauchzehen
50 g Reis
3 EL Paprika-Öl (aus dem Glas)
1 Zwiebel
3 Paprika
Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 410 kcal, 16 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Gefüllte Hähnchenrouladen mit Paprikagemüse

Zubereitung:

1. Zuerst das Ei trennen und das Eigelb mit Tomaten und Paprika aus dem Glas, Basilikum und Knoblauch pürieren. Den Reis nach Packungsangabe kochen.



2. Dann den Reis mit der Paprika-Tomaten-Creme mischen, die Hähnchen-Minutenschnitzel damit bestreichen,...



3. ...aufrollen und rundherum mit 2 El von dem Paprika-Öl einpinseln.



Gefüllte Hähnchenrouladen mit Paprikagemüse

4. Anschließend die Paprika klein schneiden, die Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden. Beides in 1 EL Öl auf dem Grill oder auf dem Herd circa 10 bis 12 Minuten anbraten.



5. Gleichzeitig die Hähnchenrouladen für circa 10 bis 12 Minuten grillen. Dabei regelmäßig wenden.



6. Zum Schluss die Hähnchenrouladen aufschneiden, mit dem Paprikagemüse anrichten und genießen!



Gefüllte Hähnchenrouladen mit Paprikagemüse



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-gefluegel.de