



Gefüllte Hähnchenrolle

mit Gurkensalat und Ofenkartoffeln



40-50min



2 Personen

Die leckeren Hähnchenrollen sind ein Hit bei Groß und Klein. Kein Wunder, denn unter der krossen Panade verbergen sich zartes Hähnchenfleisch, würziger Schinken und feiner Käse. Dazu gibt es knusprige Ofenkartoffeln und einen erfrischenden Gurkensalat mit Zitrone. Lasst es euch schmecken!

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kochschinken
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Minigurke
- 1 unbehandelte Zitrone

- Ei ³
- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- große Pfanne
- Fleischklopper
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Zahnstocher

Energie 885kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 58.5g

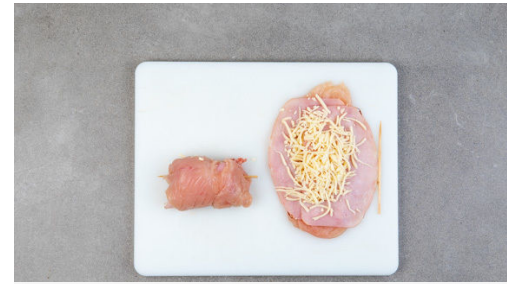


1. Kartoffeln backen

A top-down view of a white, square-shaped ceramic dish containing two pieces of fried fish. The fish is golden-brown and appears to be pan-fried. The dish is set against a plain, light-colored background.

4. Hähnchenrollen garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Die Zahnstocher vorsichtig entfernen, die **Hähnchenrollen** in eine Auflaufform geben und 10-15Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



2. Fleisch vorbereiten

5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit 1EL Pflanzenöl, 1TL Essig, **Zitronenschale nach Geschmack** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



3. Hähnchenrollen panieren

6. Kartoffeln würzen

Die **Kartoffeln** salzen. Die **Hähnchenrollen** in dünne Tranchen aufschneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.