



Gefüllte Hähnchenrolle

mit Gurkensalat und Ofenkartoffeln



40-50min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kochschinken 1,3,6,7,10
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

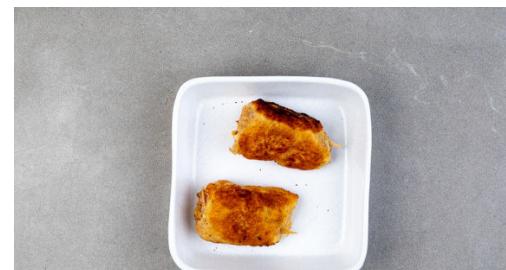
Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 50.9g



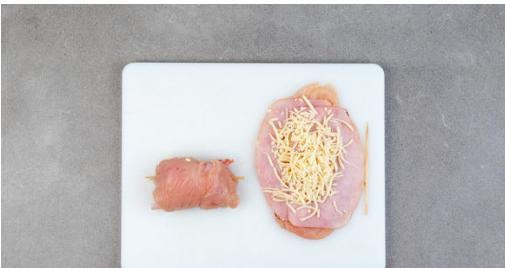
1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Mit 2-3EL Pflanzenöl und Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



4. Hähnchenrollen garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL 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

Das **Fleisch** trocken tupfen und der Länge nach in **je 2 dünne Schnitzel** halbieren. Die **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne möglichst dünn plattieren. Den **Schinken** und den **Käse** auf die **Schnitzel** verteilen. Die Längsseiten je ca. 1cm einklappen, das **Fleisch** der Länge nach aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.



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 2EL Pflanzenöl, 2-3TL Essig, **Zitronenschale nach Geschmack** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



3. Hähnchenrollen panieren

In einem tiefen Teller 2 Eier verquirlen. Auf einem zweiten Teller 3-4EL Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Semmelbrösel** auf einem dritten Teller bereitstellen. Die **Fleischrollen** nacheinander im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den **Semmelbröseln** bedecken und diese leicht andrücken, sodass die **Hähnchenrollen** gut bedeckt sind.



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.