



Bio-Hähnchen-Involtini mit Aprikosen

auf Karotten-Linsen-Gemüse



30-40min



2 Personen

Was sieht gut aus und schmeckt noch besser? Unsere lecker-raffinierten Involtini natürlich! Hier vereinen sich eng umschlungen saftiges Bio-Hähnchenfilet, rauchiger Speck und süß-aromatische Aprikosen. Die kleinen Rouladen werden auf ein buntes Linsengemüse mit gebackenen Karotten, roter Zwiebel und fruchtiger Tomate gebettet. Harmonisch in frischem Grün dazu: fein-aromatisches Petersilienöl. Lässt du dich einwickeln?

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Beluga-Linsen
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Packung Baconscheiben
- 25g getrocknete Aprikosen¹
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1040kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 79.8g



1. Linsen kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml Wasser mit dem **Brühwürz** aufkochen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben, erneut aufkochen lassen und anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 18-20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind. In ein Sieb abgießen.



4. Involtini garen

Die **Involtini** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 2-3Min. anbraten. Die **Karotten** und den **Knoblauch** in einer Auflaufform verteilen, die **Involtini** auf das **Gemüse** legen und alles 8-10Min. im Ofen backen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und leicht schräg in hauchdünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, mit 2EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Involtini vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Jedes Stück auf je **1 Scheibe Bacon** legen. Mit den **getrockneten Aprikosen** belegen und das **Fleisch** fest zu kleinen **Rouladen** aufrollen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Involtini** mit Zahnstochern fixieren.



6. Gemüse mischen

Die **Involtini** schräg halbieren und austretenden **Fleischsaft** mit dem **Karotten-Knoblauch-Gemüse**, den **Zwiebeln** und den **Tomaten** unter die **Linsen** mengen. Das **Karotten-Linsen-Gemüse** mit je 1EL Olivenöl und Essig, ½TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Involtini** darauf anrichten, mit dem **Petersilienöl** garnieren und servieren.