



Bio-Hähnchen-Involtini mit Aprikosen

auf Karotten-Linsen-Gemüse



30-40min



3-4 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?

- 2 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 400g Beluga-Linsen
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Packungen Baconscheiben
- 50g getrocknete Aprikosen ¹
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 4 Tomaten

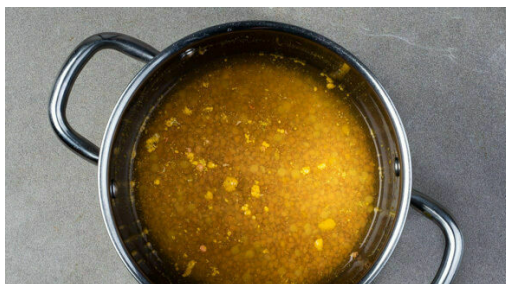
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 966kcal, Fett 38.6g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 79.5g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit dem **Brühgewürz** 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.



Die **Involtini** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



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



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils 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.



Die **Involtini** schräg halbieren und austretenden **Fleischsaft** mit dem **Karotten-Knoblauch-Gemüse**, den **Zwiebeln** und den **Tomaten** unter die **Linzen** mengen. Das **Karotten-Linsen-Gemüse** mit je 2EL Olivenöl und Essig, 1TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Involtini** darauf anrichten, mit dem **Petersilienöl** garnieren und servieren.