



RS Bio-Hähnchen-Involtini mit Dattelfüllung

auf Linsen-Gemüse mit Karotte und Zucchini



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 Datteln. Die kleinen Rouladen werden auf ein buntes Linsengemüse mit gebackenen Karotten und Zucchini, roter Zwiebel und fruchtiger Tomate gebettet. Harmonisch in frischem Grün dazu: aromatisches Petersilienöl. Lässt du dich einwickeln?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200g Beluga-Linsen
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Baconscheiben
- 25g getrocknete Datteln
- 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

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1059kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 80.7g



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**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** in einer Auflaufform verteilen, die **Involtini** auf das **Gemüse** legen und alles 8-10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und leicht schräg in hauchdünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** in dünne 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 jeweils horizontal halbieren. Jedes Stück auf je **1 Scheibe Bacon** legen. Mit den **getrockneten Datteln** 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-Zucchini-Gemüse**, den **Zwiebeln** und den **Tomaten** unter die **Linsen** mengen. Das **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.