



Bio-Hähnchen-Roulade mit Cranberrys

dazu Grünkohl-Apfel-Salat mit Süßkartoffel



ca. 35min



3-4 Personen

Zur zarten Bio-Hähnchen-Roulade mit einer unwiderstehlich aromatischen Füllung aus Cranberrys, Pflaumenchutney und geschmolzenem Käse gibt es als frisch-farbenfrohen Kontrast einen herzhaften Grünkohlsalat mit fruchtigen Apfelstückchen, cremiger Süßkartoffel und knusprigen Pekannüssen. Oh ja: Das schmeckt!

- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 50g getrocknete Cranberrys
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ³
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Süßkartoffeln
- 50g Pekannusskerne ⁴
- 2 grüne Äpfel
- 2 Bund Grünkohl
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

- 1½EL körniger Senf ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Frischhaltefolie
- Zahnstocher

Energie 833kcal, Fett 44.7g,
Kohlenhydrate 48.7g, Eiweiß 56.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein reiben und mit den **Cranberrys** und dem **Chutney** vermengen.



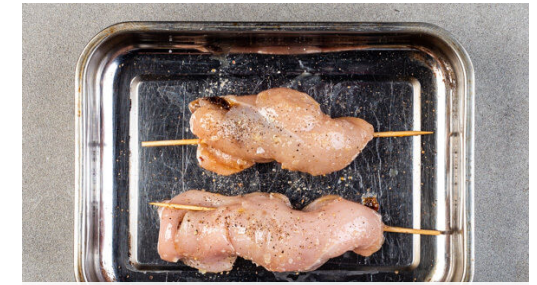
Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Zu den **Rouladen** in den Ofen geben und in ca. 15Min. goldbraun und knusprig backen. Die **Pekannüsse** grob hacken und während der letzten ca. 7Min. auf dem Blech mitrösten.



Das **Fleisch** trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie mit einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopper ca. 0,5cm dünn ausklopfen und von beiden Seiten mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Füllung** auf dem **Fleisch** verteilen, das **Fleisch** aufrollen und die **Rouladen** mit einem Zahnstocher oder Schaschlikspieß fixieren.



Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die Strünke entfernen, den **Grünkohl** in Stücke zupfen und mit ½TL Salz 1-2Min. kräftig durchkneten. 4EL Olivenöl, 2EL Essig, 1-2EL Wasser, 1½EL Senf und je 1 kräftige Prise Zucker und Salz verrühren. **Grünkohl, Äpfel, Süßkartoffeln** und **Nüsse** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Rouladen** in eine Auflaufform geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 20-30Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



Den ausgetretenen **Bratensaft** der **Rouladen** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. 2EL Mehl ca. 30Sek. unterrühren, 300ml Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes** einrühren. Kurz aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Die **Rouladen** mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Grünkohl-Apfel-Salat** servieren.