



Bio-Hähnchenroulade mit Cranberrys

dazu Grünkohl-Apfel-Salat mit Süßkartoffel



ca. 35min



4 Portionen

Zur zarten Roulade vom Bio-Hähnchen 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 50g getrocknete Cranberrys
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ⁴
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Süßkartoffeln
- 50g Pekannusskerne ⁵
- 2 grüne Äpfel
- 2 Bund Grünkohl
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf ⁴
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 37.4g



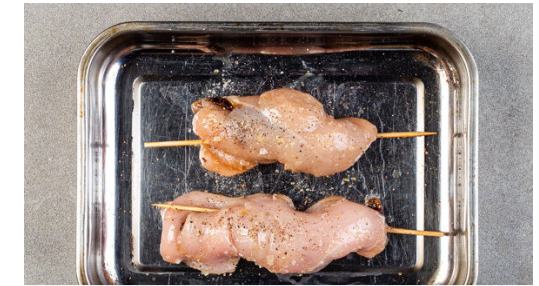
1. Füllung zubereiten

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



2. Rouladen füllen

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, dann zwischen Frischhaltefolie mit einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopfer 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.



3. Rouladen garen

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



4. Süßkartoffeln rösten

Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1cm 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.



5. Salat vorbereiten

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.



6. Sauce zubereiten

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-Äpfel-Salat** servieren.