



Bio-Hähnchenroulade mit Cranberrys

dazu Grünkohl-Apfel-Salat mit Süßkartoffel



ca. 35min



2 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

- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ⁴
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Süßkartoffel
- 25g Pekannusskerne ⁵
- 1 grüner Apfel
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf ⁴
- 1EL 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 795kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 37.9g



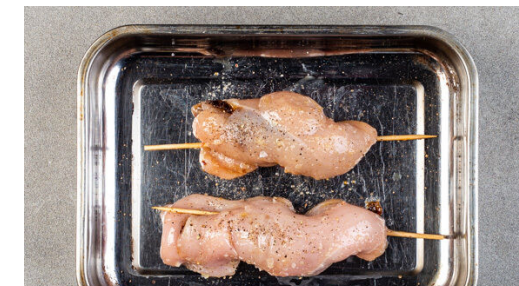
1. Füllung zubereiten

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



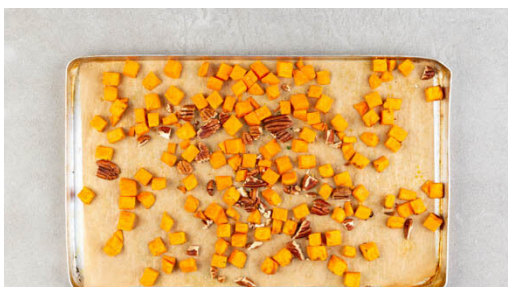
2. Rouladen füllen

Das **Fleisch** trocken tupfen und 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.



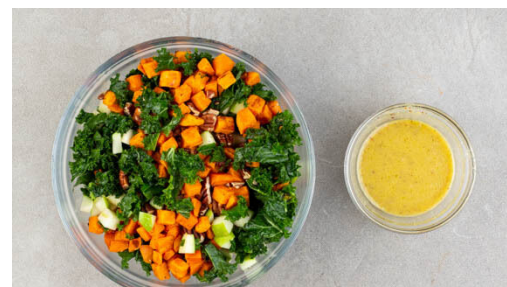
3. Rouladen garen

Die **Rouladen** in eine Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 20-30Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



4. Süßkartoffeln rösten

Die **Süßkartoffel** ggf. schälen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise 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

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die Strünke entfernen, den **Grünkohl** in Stücke zupfen und mit 1 kräftigen Prise Salz 1-2Min. kräftig durchkneten. 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1-2EL Wasser, 1½EL Senf und je 1 Prise Zucker und Salz verrühren und **Grünkohl, Apfel, 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. 1EL Mehl ca. 30Sek. unterrühren, 150ml 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.