



Gefüllte Hähnchenrolle

mit Gurkensalat und Ofenkartoffeln



40-50min



2 Personen

Die leckeren Hähnchenrollen sind ein Hit bei Groß und Klein. Kein Wunder, denn unter der krossen Panade verbergen sich zartes Hähnchenfleisch, würziger Schinken und feiner Käse. Dazu gibt es knusprige Ofenkartoffeln und einen erfrischenden Gurkensalat mit Zitrone. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kochschinken
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Minigurke
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Zahnstocher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 57.8g



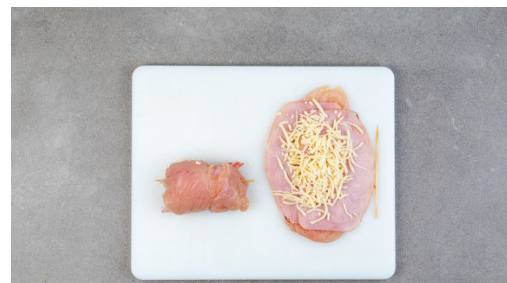
1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Mit 1-2EL Pflanzenöl und Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



4. Hähnchenrollen garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Die Zahnstocher vorsichtig entfernen, die **Hähnchenrollen** in eine Auflaufform geben und 10-15Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



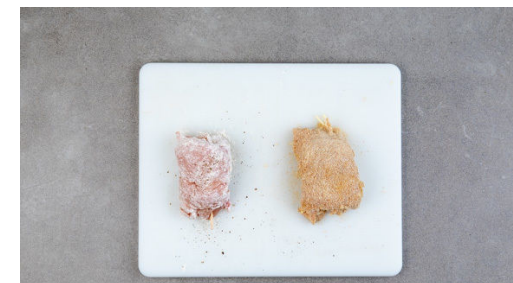
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und der Länge nach in **2 dünne Schnitzel** halbieren. Die **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne möglichst dünn plattieren. Den **Schinken** und den **Käse** auf die **Schnitzel** verteilen. Die Längsseiten je ca. 1cm einklappen, das **Fleisch** der Länge nach aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit 1EL Pflanzenöl, 1TL Essig, **Zitronenschale nach Geschmack** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



3. Hähnchenrollen panieren

In einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Auf einem zweiten Teller 2-3EL Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Semmelbrösel** auf einem dritten Teller bereitstellen. Die **Fleischrollen** nacheinander im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den **Semmelbröseln** wenden. Diese leicht andrücken, sodass die **Hähnchenrollen** gut bedeckt sind.



6. Kartoffeln würzen

Die **Kartoffeln** salzen. Die **Hähnchenrollen** in dünne Tranchen aufschneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.