



Bio-Hähnchen-Involtini mit Speck

auf Linsen-Gemüse mit Karotte und Bohnen



30-40min



4 Portionen

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, grünen Bohnen, roter Zwiebel und fruchtiger Tomate gebettet. Harmonisch in frischem Grün dazu: aromatisches Petersilienöl. Lässt du dich einwickeln?

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 400g Beluga-Linsen
- 500g grüne Bohnen
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Baconscheiben
- 50g getrocknete Datteln
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große 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 999kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 81.0g



1. Linsen kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 2-3Min. anbraten. Die **Karotten** 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 vorbereiten

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **grünen Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und leicht schräg in hauchdünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** im kochenden Wasser in 10-12Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen.



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 und quer 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 den **Karotten**, den **Bohnen**, den **Zwiebeln** und den **Tomaten** unter die **Linsen** mengen. Das **Linsen-Gemüse** mit je 2EL Olivenöl und Essig, 1TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Involtini** darauf anrichten, mit dem **Petersilienöl** garnieren und servieren.