



Bio-Hähnchen-Involtini mit Speck

auf Linsen-Gemüse mit Karotte und Bohnen



30-40min



2 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

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g Beluga-Linsen
- 250g grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Baconscheiben
- 25g getrocknete Datteln
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 57.4g



1. Linsen kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml Wasser mit dem **Brühgewürz** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **grünen Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Karotte** 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.



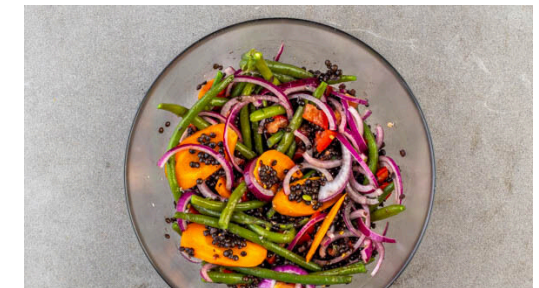
5. Zutaten vorbereiten

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 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 1EL Olivenöl und Essig, ½TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Involtini** darauf anrichten, mit dem **Petersilienöl** garnieren und servieren.