



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 geriebener Mozzarella ⁷
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Gurke
- 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
- mittelgroße 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.

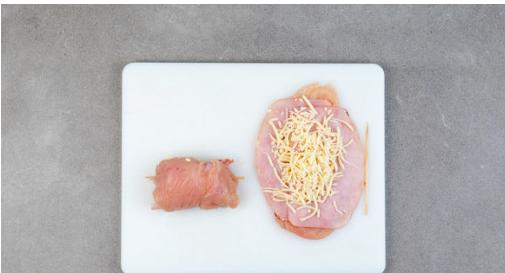
Nährwertangaben pro Portion

Energie 896kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 56.8g



1. Kartoffeln backen

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



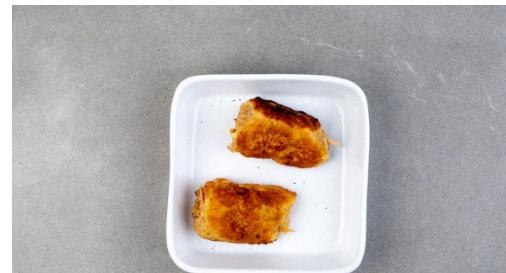
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal 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.



3. Hähnchenrollen panieren

Auf einem tiefen Teller 2-3EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei verquirlen. 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.



4. Hähnchenrollen garen

Die **Hähnchenrollen** in einer mittelgroßen 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.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer 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.



6. Kartoffeln würzen

Die **Kartoffeln** ggf. nachsalzen. Die **Hähnchenrollen** in dünne Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Gurkensalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.