MARLEY SPOON



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, Mangochutney 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 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. Mangochutney [1]
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Süßkartoffel
- 25g Pekannusskerne [4]
- 1 grüner Apfel
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf [3]
- 1EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

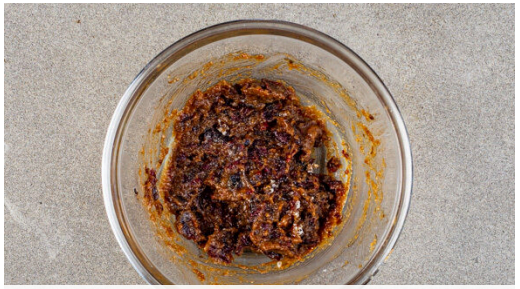
- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Frischhaltefolie
- Zahnstocher

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 755kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 32.8g



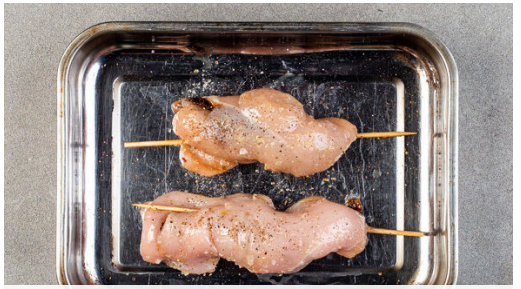
1. Füllung zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein hacken 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**