



## Hähnchen-Speck-Roulade mit Spinat

dazu Ofengemüse und Joghurt-Lauch-Sauce



30-40min



3-4 Personen

Was schaut uns denn da so sympathisch vom Teller aus an? Die großen grünen Augen gehören unserer herzhaften Hähnchenroulade, fein gefüllt mit Spinat und Walnüssen, würzig dank Senf und lecker ummantelt mit deftigem Bacon. Aus (mehr oder weniger) blauen Augen erblicken uns Ofenkarotten mit ihren gelben Kartoffelkumpels, und beim Gedanken an die Joghurtsauce mit gebratenem Lauch kommen uns dann die ersten Glückstränchen ...

## Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 lila Karotten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Walnusskerne <sup>15</sup>
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Baconscheiben
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 2 Packungen geschnittener Lauch
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler

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

## Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 49.8g, Eiweiß 44.0g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2EL Olivenöl vermengen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und 25-30Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 4. Rouladen vorbereiten

Je **3 Baconscheiben** so aneinander legen, dass die Seiten überlappen. Gleichmäßig mit **Senf** bestreichen und das **Fleisch** mit der weich geklopften Seite nach unten darauflegen. Die **Füllung** in der Mitte verteilen und mit dem **Fleisch** und dem **Bacon** umwickeln. Die **Rouladen** mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 18-20Min. im Ofen garen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



### 2. Spinat und Nüsse braten

Den **Spinat** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne kurz anbraten, bis er zusammenfällt. Die **Walnüsse** grob hacken und ca. 1Min. mitbraten. Die **Spinat-Walnuss-Füllung** mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Lauch anbraten

Währenddessen den **Lauch** mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis er weich ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Lauch** abkühlen lassen.



### 3. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** trocken tupfen und dann jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, bis das **Fleisch** ca. 1cm dick ist.



### 6. Sauce zubereiten

Den **Lauch** in den **Joghurt** einrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchen-Speck-Rouladen** aus dem Ofen nehmen und in dicke Scheiben schneiden. Mit dem **Ofengemüse** und der **Joghurt-Lauch-Sauce** anrichten und servieren.