



Hähnchen-Involtini mit Feigen und Speck

Low Carb mit Karotten-Linsen-Gemüse

 30-40min  2 Personen

Was sieht gut aus und schmeckt noch besser? Unsere lecker-raffinierten Involtini natürlich! Hier vereinen sich eng umschlungen saftiges Hähnchenfilet, rauchiger Speck und süß-aromatische Feigen. Ganz Low Carb werden die kleinen Rouladen auf ein buntes Linsengemüse mit gebackenen Karotten, roter Zwiebel und fruchtiger Tomate gebettet. Harmonisch in frischem Grün dazu: fein-aromatisches Petersilienöl. Lässt du dich einwickeln?

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 200g grüne Linsen
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Baconscheiben
- 1 Päckchen getrocknete Feigen
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 916kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 63.1g



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 ca. 25Min. 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.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und leicht schräg in hauchdünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Involtini vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Jedes Stück noch einmal der Länge nach durchschneiden und auf je 1 **Scheibe Bacon** legen. Mit den **getrockneten Feigen** belegen und das **Fleisch** fest zu kleinen **Rouladen** aufrollen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Involtini** mit Zahnstochern fixieren.



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.



6. Gemüse mischen

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