



Hähnchen-Involtini mit Feigen und Speck

Low Carb mit Karotten-Linsen-Gemüse



30-40min



3-4 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?

- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 400g grüne Linsen
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Baconscheiben
- 2 Päckchen getrocknete Feigen
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 861kcal, Fett 26.5g,
Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 62.7g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L 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.



Die **Involtini** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



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



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils 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.



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 2EL Olivenöl und Essig, 1TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Involtini** darauf anrichten, mit dem **Petersilienöl** garnieren und servieren.