



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?

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 861kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 62.7g



1. Linsen kochen

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.



4. Involtini garen

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.



2. Gemüse schneiden

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



3. Involtini vorbereiten

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.



6. Gemüse mischen

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.

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.