



## Special: Hähnchen-Cranberry-Roulade

dazu Grünkohl-Apfel-Salat mit Süßkartoffel



ca. 35min



2 Personen

Zur zarten Hähnchenroulade mit einer unwiderstehlich aromatischen Füllung aus Cranberrys, Zwiebelmarmelade 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 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade <sup>12</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Süßkartoffel
- 25g Pekannusskerne <sup>15</sup>
- 1 grüner Apfel
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 38.1g



### 1. Füllung zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein reiben und mit den **Cranberrys** und der **Zwiebelmarmelade** 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.



### 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, 1-2EL Essig, 1-2EL Wasser, den **Senf** und je 1 Prise Zucker und Salz verrühren und **Grünkohl**, **Apfel**, **Süßkartoffeln** und **Nüsse** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen.



### 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.



### 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 **1/2 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.