

Geflügel Rezepte

Geflügelrouladen Auf Sauerampfersauce

Gattung: Geflügel, Gemüse, Kräuter, Gesund, Kaloriearm, Diät

| | | | | |
|-------|--------------------|--------|------|--------------|
| | Basilikum | | | Pfeffer |
| | Brühe | 200 ml | | Sahne |
| | Butter | | | Salz |
| 150 g | Hähnchenbrustfilet | 1 | Bund | Sauerampfer |
| | Knoblauch | | | Stärke |
| 1 | Bund Möhren | | | Zitronensaft |
| | Öl | 1 | | Zucchini |
| | Petersilie | | | Zucker |

Zubereitung: Zucchini halbieren, eine Hälfte längs in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, diese plattieren.

Hähnchenstreifen auf Zucchinischeiben legen, Sauerampfer darauf und einrollen. Rouladen in mit Knoblauch und Basilikum gewürztem Öl braten.

Den Rest der Zucchini in Rauten schneiden, in Butter, etwas Wasser, Salz und Pfeffer dünsten.

Für das Vichy-Möhrengemüse die in Scheiben geschnittenen Möhren in wenig Wasser etwas Butter, Salz, Pfeffer und Zucker garen, am Ende gehackte Petersilie dazugeben.

Sahne mit Brühe reduzieren, gehackten Sauerampfer, Salz, Pfeffer und Zitronensaft einrühren und evtl. mit Stärke binden. Möhren und Zucchini Gemüse auf Teller geben, Geflügelrouladen darauf drappieren und mit Sauce übergießen.