

Geflügel Rezepte

Geflügelrouladen Mit Crevetten Und Spinat

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Geflügel, Hähnchen, Poularde, Gesund, Kalorienarm

GEFLÜGELROULADE

2	Hühnerbrüste; a 120 g	6	Riesencrevetten
1	mittelgr. Karotte	6	dl Geflügelbouillon
50 g	Blattspinat		

GETREIDESALAT

40 g	Roggen	1	Essl. Olivenöl; evtl. mehr
40 g	Rollgerste	1	Essl. Weisser Balsamico
40 g	Goldhirse		Salz
80 g	Heisse Geflügelbouillon		Pfeffer

Hühnerbrüste einschneiden und auf der Innenseite pfeffern und salzen. Karotte raffeln, in Butter dünsten und auf die Brüstchen verteilen. Blattspinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Crevetten schälen, den Darm entfernen, leicht würzen. In Blattspinat einpacken und auf die Karottenstreifen legen. Zusammen in Plastikfolie einrollen und in der Bouillon etwa 12 bis 14 Minuten pochieren. Auskühlen lassen und schräg aufschneiden.

Getreidesalat: Roggen in kaltem Wasser aufsetzen und 60 Minuten köcheln lassen. Rollgerste in heißes Wasser geben und 30 Minuten, Goldhirse in der heißen Bouillon 15 Minuten kochen lassen.

Körner mischen und mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zusammen mit der Geflügelroulade anrichten und mit Blattsalat garnieren.