

Geflügel Rezepte

Geflügelroulade Mit Gemüse Und Lauch

Anzahl: 2 Personen - Gattung: Käse, Geflügel, Gemüse, Kalorienarm, Herzhaft

2	Hähnchenbrüste	1/2 Teel.	Rapsöl
1	Essl. Frischkäse	125 ml	Geflügelfond
1/2 Teel.	Körnersenf	60 g	Austernpilze
1/2	Karotte	30 g	Zwiebelwürfel
60 g	Sellerie	1/2 Teel.	Butterschmalz
1/2	Frühlingslauch	1	Essl. Petersilie, gehackt
	Jodsalz		Jodsalz
	Pfeffer		Pfeffer
4	Blätter Winterlauch		

Hähnchenbrüste unten leicht einschneiden und zwischen Folie dezent flach klopfen. Karotten, Sellerie und Frühlingslauch in dünne Stäbchen schneiden.

Winterlauchblätter gut waschen und blanchieren. Austernpilze abreiben und klein zerteilen. Hähnchenbrüste mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit Frischkäse und Körnersenf bestreichen. Die Gemüsestäbchen darauf verteilen und zusammenrollen.

Rouladen mit je zwei Lauchblättern ummanteln, mit Bindfaden festhalten und in eine Pfanne mit heißem Rapsöl einsetzen, angehen lassen und mit Geflügelfond angießen.

Anschließend im Backofen bei ca. 160 Grad etwa 12 bis 15 Minuten saftig garen.

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten, Austernpilze zugeben, leicht angehen lassen und mit der Rouladensoße aufgießen.

Petersilie dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Soße auf Tellern verteilen, Rouladen schräg durchschneiden und darauf servieren.

Als Beilage eignen sich gebratene Kartoffelecken.