

Gefüllte Geflügelroulade mit Ratatouille

Zutaten | 4 bis 5 Portionen

Für die Rouladen

5 Stück	Poulardenbrüste
1	Ei
50 g	Butter
100 ml	Sahne
5 Scheiben	geräucherter Schinken
8	getrocknete, eingelegte Tomaten
5 Scheiben	milder Schnittkäse
8 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer

Für das Ratatouille

1 bis 2	Knoblauchzehen
	Thymian, gezupft
je 1	rote, gelbe Paprika
1	Zucchini
2	Schalotten
1 bis 2	Knoblauchzehen
2	Ochsenherztomaten
2 EL	Sojasauce
4 bis 5 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer
	Rohrzucker

Zubereitungszeit: 45 Min.

Garzeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Für die Geflügelroulade 100 g von der Poulardenbrust würfeln und unter Zugabe von Ei, Pfeffer und Salz pürieren. Nach und nach die Sahne zugeben und verrühren, bis eine glatte Farce entsteht.
- Die restlichen Poulardenbrüste jeweils mit einem scharfen Messer längs bis zur Hälfte einschneiden, aufklappen und leicht plattieren. Mit Meersalz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.
- Mit geräuchertem Schinken belegen und mit der Geflügelfarce gleichmäßig bestreichen.
- Eingelegte Tomaten und Käse darauf verteilen und Poulardenbrust mit Klarsichtfolie fest einrollen.
- Geformte Geflügelroulade nochmals in Alufolie einschlagen, an den Enden fest zudrehen und im Wasserbad unter dem Siedepunkt 30 bis 40 Minuten gar ziehen.
- Folien entfernen und die Roulade vor dem Servieren in der Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Bei Bedarf leicht mit Meersalz würzen.
- Für das Ratatouille Schalotten und Knoblauch putzen, fein würfeln und in Olivenöl hellbraun anschwitzen.
- Zucchini und Paprika waschen, putzen, fein würfeln, dazugeben und mitdünsten.
- Tomaten waschen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit der Sojasauce und dem Thymian zu dem Gemüse geben und alles kurz bissfest garen.
- Mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken.
- Geflügelroulade aufschneiden und auf einem Teller zu dem Ratatouille anrichten.
- Mit Basilikum garnieren. Dazu schmecken Rosmarin-Kartoffeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 357.4 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
649 kcal	54,5 g	8,43 g	30,5 g	148 mg