

Gefüllte Hähnchenrouladen mit Spinat-Kräuter-Frischkäse

Zutaten I 4 Portionen

Für die Rouladen:

4 große	Hähnchenbrustfilets
200 g	Blattspinat (frisch oder TK, gut ausgedrückt)
150 g	Frischkäse (natur oder Kräuter)
1	Knoblauchzehe
40 g	Walnüsse
2-3 EL	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer
1 TL	Paprika
1-3 EL	Rapsöl

Für die Beilage:

200 g	Kirschtomaten
1-2 Zweige	Rosmarin
1-2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilets waagerecht einschneiden und wie ein Buch aufklappen. Zwischen zwei Frischhaltefolien vorsichtig flachklopfen. Von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit etwas Paprikapulver bestäuben.
- Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Walnüsse grob hacken.
- Spinat mit Frischkäse, Knoblauch, Walnüssen und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Spinat-Frischkäse-Masse gleichmäßig auf den Hähnchenfilets verteilen, einrollen und mit Küchenfaden oder Zahnstochern fixieren.
- Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rouladen rundherum kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind.
- Kirschtomaten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin in eine Auflaufform geben.
- Rouladen zu den Tomaten in die Form legen. Bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 25–30 Minuten garen.
- Küchenfaden entfernen, Rouladen in Scheiben schneiden und mit den Tomaten und etwas frischem Rosmarin anrichten.

Tipp:

Für extra Saftigkeit vor dem Backen 50–80 ml Weißwein oder Geflügelfond mit in die Auflaufform geben.
Das sorgt für eine zarte Soße, die perfekt zu Kartoffelgratin, Reis oder Nudeln passt.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
145 kcal	7.5 g	2.3 g	17.5 g	55.0 mg