

# Hähnchen-Rouladen mit Parma-Schinken und Reis

## Für zwei Personen

2 Hähnchenfilets, à 180 g	4 Scheiben Parma-Schinken	150 g Langkornreis
250 g Möhren	1 Zucchini	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Speisestärke	4 EL Kräuterfrischkäse
50 ml Gemüsefond	Butter, Zucker	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Langkornreis darin bissfest garen. Die Filets waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren. Die Scheiben zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Stieltopf etwas flacher klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filetscheiben mit je einem Esslöffel Frischkäse bestreichen. Je zwei Scheiben Schinken quer in die Filets legen, sodass sie zu einer Seite überlappen. Die Filets in dem Schinken einwickeln und mit Zahnstochern feststecken. Eine Pfanne erhitzen mit etwas Butter erhitzen und die Rouladen etwa acht Minuten darin anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und währenddessen die Möhren und die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in Stifte schneiden. Inzwischen etwas Butter in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel abziehen und grob hacken. Die Zwiebelwürfel etwa drei Minuten andünsten, das Gemüse dazugeben und weitere zwei Minuten dünsten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und mit 100 Milliliter Wasser weitere fünf Minuten mit Topfdeckel köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocknen, kleinhacken und zum Gemüse geben. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen. Die Speisestärke anrühren, in die Rouladen-Sauce geben und eine Minute köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Hähnchenrouladen mit dem Parma-Schinken und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Schallmaier am 30. Dezember 2013