

Knusprige Poularden-Röllchen mit Dip und grünem Salat

Für zwei Personen

6 Poulardenbrustinnenfilets	120 g Strudelteig, TK	150 g Karotten
60 g gemahlene Mandeln	1 kleines Ei	1 Zitrone
3 Cherrytomaten	80 g Friséesalat	80 g Feldsalat
$\frac{1}{2}$ Radicchio	1 EL Petersilie	50 g Butter
180 g saure Sahne	2 EL Mayonnaise	1 EL dunkler Balsamico
2 EL Sonnenblumenöl	Senf, Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Eine weitere Pfanne ohne Öl erhitzen und die Mandeln darin leicht rösten. Die Karotten waschen, schälen und in Juliennen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mandeln, die Karotten, die Petersilie vermengen. Das Ei verquirlen, untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Strudelteig antauen lassen, die beiden Platten aufeinander legen und die Gemüse-Mischung aus der Pfanne darauf verteilen. Das Fleisch ebenfalls darauf geben und den Teig über dem Fleisch verschließen. Die unwickelten Filets für circa zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die saure Sahne mit der Mayonnaise, etwas Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Dip mit etwas Saft verfeinern. Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern und nach Bedarf klein schneiden. Aus dem Balsamico Essig, dem Sonnenblumenöl, einem Esslöffel Wasser, je einer Prise Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Das Dressing mit etwas Zucker, Zitronensaft und Senf abschmecken und mit dem Salat vermengen. Die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und unter den Salat heben. Die Poularden-Röllchen zusammen mit dem Dip und dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Yvonne Rust am 26. November 2013