

Hähnchen-Rouladen mit Spinat-Mozzarella-Füllung

Für 4 Personen:

| | | |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 2 Zwiebeln | 4–6 Knoblauch | 6–7 EL + 100 ml Olivenöl |
| 400 g TK-Blattspinat | Salz, Pfeffer | Muskatnuss |
| 2 Pack. Mozzarella (à 125 g) | 3 Hähnchenfilets (à ca. 175 g) | 150 g Parmesan |
| 2 Eier (M) | 75 g Semmelbrösel | 1 EL Tomatenmark |
| 1 Dose stückige Tomaten | Edelsüß-Paprika | 1 Prise Zucker |
| 150 g Bärlauch | 30 g Pinienkerne | Frischhaltefolie |
| Holzspießchen | | |

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Ca. die Hälfte der Zwiebeln und 1/3 des Knoblauchs darin andünsten. Spinat zufügen, mit 125 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 8–10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze garen, dabei mehrmals umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In ein Sieb gießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Mit dem Handrücken leicht ausdrücken. Eine Mozzarellakugel abtropfen lassen und sehr fein würfeln.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Längs halbieren und zwischen zwei Lagen Folie flach klopfen.

Fleisch nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat, Mozzarellawürfeln und 50 g Parmesan vermengen. Gleichmäßig auf das Fleisch verteilen. Eng zu einer Roulade aufrollen, mit Holzspießchen fest stecken. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Semmelbrösel, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer in einem tiefen Teller mischen.

Rouladen erst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. 3–4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin bei schwacher bis mittlerer Hitze anbraten, herausnehmen und in eine ofenfeste Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen (175 °C) ca. 20 Minuten backen. Inzwischen 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Restliche Zwiebeln und ca. 1/3 Knoblauch darin andünsten.

Tomatenmark zufügen, anschwitzen und mit Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen, aufkochen und 6–8 Minuten köcheln lassen.

Für das Pesto Bärlauch waschen und trocken schütteln. Stiele entfernen. Bärlauch, Pinienkerne, restlichen Knoblauch und übrigen Parmesan in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren, dabei 100 ml Öl einlaufen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatensoße über die Rouladen geben und bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten weiterbacken. Restlichen Mozzarella abtropfen lassen und in 6 Scheiben schneiden.

Mozzarella Scheiben ca. 5 Minuten vor Backzeitende auf die Rouladen legen. Zu Ende backen.

Aus dem Ofen nehmen und mit je einem Klecks Pesto auf den Rouladen anrichten. Restliches Pesto dazureichen.

NN am 15. Juli 2021