



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat

- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 12 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Pflaumenmus
- 10 Walnusskerne
- 5 getrocknete Aprikosen
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett 14,7 g Kohlenhydrate 24,1 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe
462 kcal Brennwert

1 Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat vorbereiten:

2 Hähnchenbrustfilets der Länge nach in dünne Streifen schneiden und leicht plattieren. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und mit 2 EL Pflaumenmus bestreichen. Die Streifen eng aufrollen und mit einem kleinen Spießchen fixieren.

2 Lauchsalat zubereiten:

1 Stange Lauch putzen, längs halbieren und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und kalt abspülen. 10 Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. 5 getrocknete Aprikosen fein würfeln.

3 Dressing mischen & Lauchsalat marinieren:

12 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. Lauch, Aprikosenwürfel und Walnüsse in die Schüssel geben und alles gut mit dem Dressing vermengen.

4 Rouladen anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenrouladen darin rundherum ca. 8 Min. goldbraun anbraten.

5 Anrichten & servieren:

Den marinierten Lauchsalat auf kleine Tellerchen geben und die warmen Minirouladen daraufsetzen.

Tipps & Varianten:Tipp: Für eine besonders saftige Textur die Rouladen nach dem Anbraten kurz abgedeckt ruhen lassen.Variante: Statt Walnüssen passen auch leicht angeröstete Haselnüsse, wenn du eine noch aromatischere Note bevorzugst.Nicht vergessen: Die Rouladen lassen sich bereits fix und fertig vorbereiten und vor dem Servieren nur noch anbraten - ideal, wenn Gäste kommen.