

Hähnchenbrust-Kräuter Röllchen

Diese mit Frühstücksspeck umwickelten Hähnchenbrust-Kräuter Röllchen ergeben saftige kräuterwürzige Hähnchenhappen, welche wie hier bei mir mit Zacusca Auberginen-Paprika Dip, etwas Brot, Fladenbrot oder Baguette und Salat ein feines Hauptgericht oder Abendessen ergeben. Aber auch mit einer Gemüsebeilage zusammen mit Reis oder Kartoffeln serviert, erzeugen diese kleinen zartknusprigen Hähnchenröllchen bei vielen schon wegen der schönen zartknusprigen Optik ein kleines Glücksgefühl für den kommenden Genuss.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 600 g Hähnchenbrustfilet
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 EL Pflanzenöl zum Braten
12 dünne Streifen Frühstücksspeck (Bacon)
4 EL frischer Rosmarin und Thymian
Zwei Auflaufformen oder 1 Backblech

Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Hähnchenbrust-Kräuter Röllchen** die Hähnchenbrüste der Länge nach in etwa 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden. Bei besonders breiten Scheiben diese nochmals der Länge nach halbieren.

Die Hähnchenbruststreifen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen.

Frischen Rosmarin und Thymian kleiner hacken und auf einem Teller ausbreiten.

12 Streifen Frühstücksspeck, auch unter der Bezeichnung Bacon in Folie verpackt im Kühlregal erhältlich, bereitlegen. Hat man mehr als 12 Hähnchenstreifen, die Anzahl vom Frühstücksspeck dementsprechend erhöhen.

Den Backofen auf 225 ° C vorheizen.

Zwei große Auflaufformen oder ein großes Backblech mit etwas Öl bestreichen.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, die Hähnchenscheiben nacheinander auf beiden Seiten anbraten, dabei nicht ganz durchbraten.

Jedes gerade angebratene Hähnchenstück frisch aus der Pfanne auf beiden Seiten kurz auf dem Teller auf der Kräutermischung wälzen, mit einem langen dünnen Frühstücksspeckstreifen umwickeln und gleich in die gefettete Backform oder Auflaufform legen. **(Siehe zweites Bild)**
So fort fahren bis alle Hähnchenbruströllchen bereit liegen.

Wenn der Backofen auf 225° C aufgeheizt ist, die Hähnchenröllchen in der Form in der Mitte der Backröhre einschieben und mit Ober/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

Danach steht nichts mehr im Wege diese kräuterwürzigen Hähnchenbruströllchen, eventuell zusammen mit einem selbst gemachten

Zacusca Auberginen-Paprika Aufstrich oder anderem Dip oder Chutney zu genießen.

Kalorienangaben



Bei 12 Hähnchenbrust-Kräuter Röllchen enthalten 1 Portion (150 g) ca. 310 kcal und ca. 11,5 g Fett