

Hähnchenrouladen mit Salbei

Diese Hähnchenrouladen mit Salbei sind in der Art der Zubereitung ähnlich wie bei Kalbsschnitzel mit Salbei (Saltimbocca) mit Speck umhüllt, Nur wird hier bei diesem Rezept, das Fleisch zusätzlich mit einem gut gewürzten Frischkäse mit Salbei gemischt, bestrichen, was dem Hähnchenfleisch eine pikante Geschmacksnote verleiht.

Zutaten: für 4 Personen

8 Hähnchenschnitzel
oder 3 - 4 Hähnchenbrustfilet (400 g)
Salz
Pfeffer

Zum Füllen:

150 – 200 g Frischkäse (5 % Fett)
Frische Salbeiblätter
ein paar Stängel Petersilie
Salz
weißen Pfeffer

Außerdem:

8 Scheiben mageren Schinkenspeck
oder Frühstücksspeck (Bacon) (70 g)
8 Holzspießchen
2 – 3 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Hähnchenschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und wenig Pfeffer würzen.
Bei Verwendung von Hähnchenbrustfilet, jedes Filetstück mit einem Messer quer halbieren, damit dünnere Hähnchenschnitzel entstehen.

In einer kleinen Schüssel aus den **Zutaten zum Füllen** der Hähnchenschnitzel eine pikant abgeschmeckte Masse mit Salz und Pfeffer zubereiten, fein geschnittene Salbeiblätter und Petersilie, die Menge ist Geschmackssache, unter den Frischkäse untermischen.
Jedes Hähnchenschnitzel mit einem Teil der Käsemasse bestreichen, anschließend zu einer Roulade zusammen rollen,
Jeweils eine, oder zwei Scheiben Schinkenspeck um die Rolle wickeln, bei Bedarf mit einem Holzspießchen feststecken.

2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hähnchenrouladen darin auf beiden Seiten anbraten, die Temperatur zurück schalten und langsam, je nach Dicke der Rollen, in etwa insgesamt 10 Minuten durchbraten, dabei die Rouladen mehrmals wenden.

Nicht zu lange braten, dadurch wird das Fleisch gerne hart und zäh.

Lieber nur 10 Minuten langsam braten, danach auf eine vorgewärmte Platte legen, mit Alufolie abdecken und das Fleisch noch etwas nachziehen lassen, oder noch für ein paar Minuten in den auf 100 ° C vor geheizten Backofen einstellen.

Als Beilage kann man zu diesen Hähnchenrollen einen gemischten Salat mit Brot oder Baguette servieren.

Oder gekochten Reis (Wildreis) mit einer beliebigen Soße (Currysoße, Kräutersoße oder hellen Buttersoße), sowie einem Gurkensalat mit frischem Dill, oder einem gemischten Grünen Salat mit süß/sauer gewürzter Salatmarinade.

Petersilienkartoffeln mit frischem Gemüse, je nach Saison, schmecken auch sehr gut dazu.

Kalorienangaben



Eine Portion Hähnchenrouladen mit Salbei (2 Stück) ca. 260 kcal und ca. 14, 5 g Fett