

Hähnchenbrust mit Spargel gefüllt

Zutaten

3 Hähnchenbrüste

6 Stangen Spargel

3 Scheiben Kochschinken

1 – 2 Karotten

125g Mozzarella

5 – 6 Scheiben Butterkäse

200g Sahne

1 geh. EL Mehl

25 - 30g Butter

2 EL Tomatenmark

2 -3 Zweige Thymian

1 EL Öl für die Auflaufform

Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer, Chiliflocken



So funktioniert es!

Spargel schälen und 5 Minuten sehr bissfest, in wenig Wasser vorgaren. Wasser aufheben.

Karotte putzen und in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenbrust der Länge nach einschneiden, aber nicht durchschneiden. Schmetterling Schnitt.

Die aufgeklappten Brüste plattieren.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenpfeffer würzen.

Alternativ etwas Zitronenabrieb auf das Fleisch geben.

Füllen und einrollen!

Mozzarella etwas zerpfücken und gleichmäßig auf alle Hähnchenbrüste verteilen.

Eine Scheibe Kochschinken darauflegen.

Je 2 Stangen Spargel ans Ende der plattierten Hähnchenbrust legen und stramm, beim Spargel beginnend aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Roulade von außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße!

Butter im Topf schmelzen. Mehl einrühren und mit der Sahne ablöschen.

Mit dem Spargelwasser die Soße, einstellen bis sie eine etwas dickere Konsistenz hat.

Tomatenmark dazu geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Backofen vorheizen und Ofenhexe etwas fetten!

Die Karotten Würfel in der Ofenhexe verteilen und die gefüllten Hähnchenrollen darauflegen.

Die Soße, zwischen die Hähnchenbrüste geben und etwas frischen Thymian dazu geben.

Das Fleisch mit Butterkäse komplett belegen.

Bei 200C O/U für 30 Minuten backen + 5 Minuten mit Umluft bei 220C, bis der Käse leichte dunkle Stellen bekommt.

Mein Tipp

Es dürfen gerne 3 Stangen Spargel je Hähnchenbrust eingerollt werden.

Guten Appetit!