



Gefüllte Geflügelröllchen. Auf Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen

- 2 Hähnchenbrüste à 200 g
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Kerbel,
Schnittlauch)
- 200 g Gemüse (Karotte,
Zucchini, Paprika)
- 1/2 TL mildes Curry
- 600 ml weiße Grundsoße
(siehe Rezept für weiße
Grundsoße)
- 600 g Pellkartoffeln
- Etwas Muskatnuss und
Aktivator
- Salz

Zubereitung

- 1 Die Hähnchenbrüste der Länge nach halbieren, aktivieren und auf circa ein Zentimeter Stärke flachklopfen. Dann beide Seiten mit Senf einstreichen und mit den Kräutern bestreuen.
Das Gemüse waschen, schälen, in Stifte schneiden und aktivieren.
- 2 Aktiviertes Gemüse mittig auf die vorbereiteten Hähnchenstücke legen und einrollen. Die Röllchen mit Zahnstocher fixieren und bei 75° C auf dem Gitter im Ofen mit feuchtem Klima (Backblech mit kochendem Wasser darunter schieben) 25 Minuten vorgaren.
- 3 Für den Kartoffelstampf die gekochten Pellkartoffeln schälen und noch heiß mit 300 ml weißer Grundsoße grob stampfen.
- 4 Mit Salz und Muskat abschmecken.
- 5 Zum Finalisieren die Röllchen kurz von beiden Seiten anbraten, mit dem Curry bestreuen und auf dem Kartoffelstampf servieren.
- 6 Nach Gusto mit zusätzlicher weißer Soße verfeinern.

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 414 kcal; Eiweiß: 25 g
 Kohlenhydrate: 34,5 g; Fett: 20 g
 davon gesättigte FS: 5 g
 davon ungesättigte FS: 15 g
 Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 2 g
 Salz: 3 g



Das Rezept für die weiße Grundsoße finden Sie unter:
 Stefan Marquard – „Sterneküche macht Schule“: Rezepte