

Junge und schnelle Küche – kalorienbewusst

Kartoffel – Gemüseintopf mit Hähnchen Roulade



Zutaten für 4 Personen:

250g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 - 2 Zucchini
1 kleiner Staudensellerie
2 Karotten
1 Kohlrabi
1l Gemüsebrühe
1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

2 Hähnchenbrüste
je 1 rote und gelbe Paprika
Butter oder Sonnenblumenöl

Alufolie



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zucchini putzen, halbieren und in 2 mm Scheiben schneiden. Karotten und Kohlrabi schälen und ebenfalls in gleichmäßige 2 mm Stücke schneiden. Staudensellerie waschen und putzen, evtl. schälen und 2 cm Stücke schneiden.

Blätter und zartes Grün separat aufbewahren.

Kartoffeln in Gemüsebrühe bei mittlerer Temperatur zur Hälfte garen.

Zuerst Karotten und Kohlrabi zugeben, da diese eine längere Garzeit haben als Zucchini und Staudensellerie. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann restliches Gemüse zugeben und alles bissfest garen.

Frühlingszwiebel und zarte Sellerieblätter zum Schluss zugeben. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Hähnchen-Roulade kann Vorweg zubereitet werden. Dazu die Hähnchenbrust längs zur flachen Seite aufschneiden (Butterfly) und zwischen Klarsichtfolie mit einem Schnitzelklopfer leicht plattieren.

Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. Paprika in 5 mm dünne Längsstreifen schneiden. Hähnchenbrust auf gefettete Alufolie legen und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Paprikastreifen auf der Hähnchenroulade verteilen und mit Alufolie kräftig und fest einrollen. Im Wasserbad unter dem Siedepunkt bei 95 °C ca. 40 Minuten ziehen lassen.

Hähnchen Roulade vorsichtig auspacken und mit Kartoffel – Gemüse Eintopf servieren

Tipp:

Frisch gehackter Liebstöckel gibt diesem Eintopf einen leckeren Geschmack. Anstelle von Hähnchenroulade könne Sie auch Mettwurst verwenden.

Zubereitungszeit 40 Minuten

