



Hänchenröllchen mit Möhren-Pommes

Zutaten

für 2 Personen

- 25 g Parmesan
- 300g Möhren in Stifte (1x4cm)
- 2 Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie gehackt
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Scheiben Serrano-Schinken
- 4 Salbeiblätter
- 1/2 Zwiebel
- 200g Tomaten in Stücken
- 1 gelbe Paprika in Stücken
- 20g Tomatenmark
- Pflanzenöl
- Pfeffer, Salz

Besonderes Zubehör

Stabmixer
Feine Reibe

Schwierigkeitsgrad

Normal

Zubereitungszeit

25 Minuten
20 Minuten Backzeit
10 Minuten Kochzeit



Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet waagrecht halbieren, zwischen Frischhaltefolie flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine Schinkenscheibe und 2 Salbeiblätter belegen, aufrollen und mit Holzspießen fixieren. Parmesan in eine große Schüssel fein reiben. Die Möhrenstifte mit einem Esslöffel Pflanzenöl, einer Knoblauchzehe, Pfeffer, Petersilie und Salz vermischen. Die Pommes auf ein vorbereitetes Backblech verteilen und mit den Hähnchenröllchen ca. 20min bei 200°C backen. In der Zwischenzeit mit etwas Öl die Tomaten, Paprika, Salz und Pfeffer in einem Topf mit einem Deckel geben und bei mittlerer Hitze weich dünsten. Gelegentlich mal umrühren. Zum Schluss Tomatenmark zugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Alles anrichten und Servieren.

Tipp: wer möchte kann noch ein Grillmuster auf der Hähnchenbrust mit einer heißen Grillpfanne zaubern.