Hühnerroulade mit Spinat

Rouladen einmal anders. Mit dem Rezept für eine leckere Hühnerroulade mit Spinat macht man auch Kindern eine Freude. Aber auch lecker für Gäste!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 1,1 h

Zutaten

50 g	Zwiebel (fein gehackt)
1 Stk.	Knoblauchzehe (fein gehackt)
0.5 TL	Paprikapulver
1 EL	Butter
2 TL	Olivenöl
1 EL	Wasser
50 g	Parmesan (geriebenen)
300 g	Spinat (eingefrorenen und gehackten)
4 Stk.	Hühnerbrüste
2 EL	Tomaten (gehackte)
100 ml	Hühnerbrühe
100 g	Pinienkerne (geröstete)

Zubereitung

1. Für die Hühnerroulade mit Spinat als erstes den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und beides fein hacken. Den frischen Parmesan reiben, Tomaten abwaschen, vom Strunk entfernen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Butter heiß werden lassen, die Pinienkerne hineingeben und von allen Seiten gleichmäßig rösten. Danach aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

2. Das Fleisch unter fließendem Wasser abwaschen, mit einem Küchenkrepp trocken tupfen und ebenfalls zur Seite stellen.

3. Um die Füllung herzustellen nun in einer beschichteten Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl auf mittlerer Hitze anbraten. Das Ganze mit Pfeffer und Paprika würzen, danach die Hitze reduzieren. Den Deckel auflegen und für ungefähr 3 Minuten weiterköcheln lassen, bis alles schön weich ist, dabei gelegentlich umrühren.

4. Die Zwiebel-Knoblauch Mischung in eine kleine Schüssel geben, den Parmesan und den Spinat dazu und gut miteinander vermischen.

5. Das Hühnerfleisch auf ein Brett geben. Dabei die glatte Seite nach unten legen. Tomaten nun gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Danach die Spinatmischung ebenfalls darauf geben und glatt streichen. Dabei darauf achten, dass die Füllung nicht ganz bis zum Rand gestrichen wird.

6. Die Rouladen nun von der schmalen zur breiten Seite wickeln und mit Rouladenklammern befestigen. Wer keine Rouladenklammern zur Hand hat, kann diese auch mit einem Nähgarn schnüren oder mit Zahnstocher feststecken.

7. Nun das restliche Öl in die Pfanne geben und die Hühnerrouladen von allen Seiten kräftig anbraten. Dabei immer wieder wenden. Das Ganze nun 10 Minuten braten lassen, dann die Brühe zugießen, den Deckel auf die Pfanne geben und weitere 7 Minuten garen. Die Sauce abschmecken und notfalls nachwürzen. Ist sie zu dünn mit einer Mehlschwitze ein wenig andicken.

8. Zum Anrichten die Rouladen zuerst aus der Pfanne nehmen und für 5 Minuten in Alufolie wickeln, damit sich die Hitze weiter entfalten kann. So bleibt das Hühnchen schön saftig. Danach die Rouladen in Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte anrichten. Mit Bratensauce überziehen und die Pinienkerne lose darüber streuen.

Tipp

Zu den Hühnerrouladen mit Spinat passen Prinzess-Kartoffeln und ein Salat der Saison. Aber auch Kroketten und Gemüse schmecken einfach lecker dazu. Sollte es gerade keine frischen Tomaten geben, kann man die Roulade auch mit Stücken von getrockneten Tomaten füllen.