



HÄHNCHENROULADE GEFÜLLT MIT CAMEMBERT CREME

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 60 Min.

1. **Für den Gemüsereis:** Rote Paprika waschen und in Würfel schneiden. Erbsen aus den Schoten herauslösen.
2. Die halbe Zwiebel und die Knoblauchzehe fein schneiden und mit dem Pflanzenöl glasig andünsten.
3. Rundkornreis zugeben und etwas ziehen lassen. Etwas heiße Gemüsebrühe dazu gießen und den Reis quellen lassen. Nach und nach die restliche Gemüsebrühe dazu geben. Der Reis muss dabei kochen.
4. Das Gemüse zum Reis dazugeben und mitköcheln lassen. Etwa 10 Minuten später Butter und Parmesan dazugeben. Nun den Safran darunter mischen. Das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nach ca. 30-40 Minuten die Butter und den Parmesan dazugeben.
5. **Für die Hähnchenfilet-Rouladen:** Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocknen, in der Länge aufschneiden und aufklappen.
6. Die Filets auf der Innenseite mit Schinkenscheiben belegen und mit Alpenhain Camembert Creme bestreichen. Dann mit Salbeiblättern bestreuen.
7. Filets zu einer Roulade zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Rouladen in einer Pfanne mit Öl braten. Fertige Filets nach ca. 10 Minuten Ruhe auf dem Gemüsereis anrichten.



ZUTATEN

4

Für den Gemüsereis:

1	kleine rote Paprika
1 Handvoll	Erbsenschoten
1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Pflanzenöl
240 g	Rundkornreis
600 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Safran
	Salz, Pfefer
30 g	geriebener Parmesan

Für die Hähnchenfilet-Rouladen:

4 (à 150 g)	Hähnchenbrustfilets
8 Scheiben	gekochter Schinken
250 g	Alpenhain Camembert Creme
	Salbeiblätter
	Holzspieße