

Hähnchen-Involtini mit Pesto und Mozzarella



Zutaten für drei Personen:

4-6 dünne Scheiben, aus der Hähnchenbrust geschnitten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Pesto

1/2 -1 Mozzarella

4-6 eingelegte getrocknete Tomaten

90 g Rucola

6 Kirschtomaten

1 TL Zucker

1 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Apfelessig

2 EL Olivenöl

1. Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und zwischen Folie aus Gefrierbeuteln noch dünner klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Die Innenseite mit Pesto bestreichen und mit dünnen Mozzarellascheiben belegen. Gehackte eingelegte Tomaten aufbringen. Einrollen und mit Küchengarn binden.

2. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze auf allen Seiten anbraten. Mit Hühnerbrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel in ca. 15 min fertig garen.

3. Rucola verlesen und waschen, kleiner schneiden. Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer aus der Mühle, einen TL Zucker mit 2 EL Apfelessig und 2 EL Olivenöl verrühren. Salat mit halbierten Kirschtomaten anreichern.

Hinweise:

Alternativ dünne Scheiben aus dem Putenfilet verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 31.01.2023