

Hähnchen-Röllchen, Spinat, Tomatensalsa, Himbeersalat

Für 2 Personen

Hähnchenröllchen:

2 Maishähnchenbrüste	300 g Babyspinat	1 kl. Schalotte
2 Sch. Emmentaler	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
30 g Butter		

Tomatensalsa:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
200 g Tomaten, Dose	Salz, Pfeffer	Zucker, Thymian
1 EL Basilikum		

Himbeersalat:

100 g Feldsalat	100 g Himbeeren	1 EL Himbeeressig
1 TL Honig	1 Msp. Senf	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Spinat mit Schalotte und Knoblauchzehe in Butter anschwitzen, bis er zusammengefallen ist. Anschließend auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Die Hähnchenbrüste mittig einschneiden und mit einem Plattiereisen flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den ausgedrückten Spinat darauf verteilen, mit Käse belegen und das Fleisch aufrollen. Mit Küchengarn binden und von außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Röllchen in Olivenöl von allen Seiten anbraten und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 160 °C etwa acht Minuten garen.

Für die Salsa Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Mit Thymian und Basilikum verfeinern und etwa zehn Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche Tomatensalsa entsteht.

Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl miteinander verrühren, bis eine Emulsion entsteht.

Die Röllchen schräg in der Mitte anschneiden und auf der Tomatensalsa anrichten. Den Feldsalat darauf geben, mit dem Dressing marinieren und mit Himbeeren toppen.

Alexander Wulf am 27. Mai 2026