

INVOLTINI

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g kleine Kartoffeln,
z. B. Drillinge
250 g Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
180 Kirschtomaten
1 Zweig Rosmarin
6 EL Albaöl zum Braten
2 EL Olivenringe
Salz und Pfeffer
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 Avocado
4 Hühnerbrustfilets, insgesamt etwa 500 g
1 Schale Shiso Kresse

Zubereitung
Für das Ratatouille die Kartoffeln (mit Schale) längs halbieren und für 10 Minuten in gut gesalzenem Wasser kochen. Die Zucchini in etwa 1 cm große Würfel und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Rosmarinnadeln von dem Zweig zupfen.
In eine Pfanne 4 EL Albaöl erhitzen und die vorgekochten Kartoffeln darin etwa 4 – 5 Minuten anbraten. Vorbereitete Zucchini, Paprika, Kirschtomaten und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Alles weitere 4 – 5 Minuten unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne schmoren lassen. Am Ende die Olivenringe unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ratatouille bis zum Servieren warm stellen.
Für die Involtini die eingelegten Tomaten abtropfen lassen. Avocado halbieren und längs in insgesamt 8 Spalten schneiden.
Hühnerbrustfilet auf das Schneidbrett legen und mit dem Messer flach halbieren. Die Fleischscheiben nacheinander zwischen zwei Frischhaltefolien legen und mit einem Fleischhammer platt klopfen.
Geklopftes Fleisch jeweils mit einer Avocadospalte und den abgetropften Tomaten (bei Bedarf grob gehackt oder in Streifen geschnitten) am unteren Ende quer belegen. Fleischscheiben stramm, aber behutsam aufrollen und mit jeweils einem Zahnstocher fixieren. Die Fleischröllchen rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
Restliches Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin bei mittlerer Hitze 7 – 8 Minuten rundherum anbraten.
Ratatouillegemüse zusammen mit den fertig gebratenen Involtini anrichten. Kresse vom Beet schneiden und das Gericht damit garnieren.

Tipp
Zusätzlich können z. B. einige gewaschene Basilikum- oder/und Spinatblätter mit in die Involtinis eingerollt werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
539 kcal | 26 g Fett | 37 g Eiweiß | 42 g Kohlenhydrate | 14 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®