

Hier und heute

Hähncheninvoltini mit Ricotta und Spinat und Tomatensauce

Grillmeister Carsten Goms macht Rouladen auf Italienisch – Involtini. Und zwar aus Hähnchenbrust als preisgünstige Alternative zum klassischen Kalbsfleisch. Perfekt sommerlich gefüllt wird das Ganze mit Ricotta und Spinat. Dazu passt die schnelle, selbstgemachte Tomatensauce.

Das Rezept

(von Carsten Goms für vier Personen)

Zutaten für die Hähncheninvoltini

- 4 Hähnchenbrustfilets (à circa 150-200 g)
- 200 g frischer Spinat, gewaschen und gehackt
- 150 g Ricotta-Käse
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 80g geriebener Parmesan
- Prise Muskatnuss (optional)
- etwas Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Füllung in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Den gehackten Spinat hinzufügen und kurz anbraten, bis er zusammengefallen ist. In eine Schüssel geben und mit Ricotta, Parmesan, Salz, Pfeffer und optional Muskatnuss vermengen. Dann die Hähnchenbrust vorbereiten: Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig plattieren, bis sie gleichmäßig dünn sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jedes Hähnchenbrustfilet eine großzügige Schicht der Spinat-Ricotta-Füllung geben. Die Filets vorsichtig zu engen Rollen aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn sichern. Auf dem Grill die Involtini bei circa 180°C-200°C 15-20 Minuten im indirekten Bereich grillen, bis sie goldbraun sind. Alternativ die Hähnchen-Involtini in der Pfanne kurz anbraten und dann bei gleicher Temperatur im Backofen garen.

Zutaten für die Tomatensauce

- 1 Dose Tomatensauce oder passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Schalotten, in feine Würfel geschnitten
- Etwas Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Tomatenmark
- Ca. 80 ml Weißwein

Zubereitung

Für die Tomatensauce die Schalottenwürfel in einem Topf glasig braten und mit den Tomaten aufgießen. Anschließend mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce kurz köcheln lassen.

Die Hähnchen-Involtini mit der Tomatensauce auf Serviertellern anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern, wie z.B. Basilikum garnieren.

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features the text 'Hier und heute' in white on a dark red background. To the right of the text, there is a photograph of several bright red poppies in bloom against a light background.

TIPP: Die Involtini etwas früher vom Grill/ aus dem Backofen nehmen und circa 10 Minuten in der Tomatensauce nachziehen lassen, so nehmen sie direkt die Aromen der Sauce auf.

TIPP: Als Beilage passen dazu gut Bandnudeln oder Grillgemüse..