

# HÄHNCHEN ROULADE CREMIGE POLENTA

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

**Für die Roulade:**

4 Stück Hähnchenbrust  
à ca. 200 Gramm  
800g Baby-Spinat  
200g Feta Käse  
100g getrocknete Tomaten  
2 Schalotten  
1 Knoblauch Zehe  
100 ml Olivenöl  
Salz & Pfeffer

**Für die Polenta:**

70g Polenta  
300ml Milch  
300ml Wasser  
2 EL Parmesan, gerieben  
4 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer

**Für die Sauce:**

250ml Geflügelfond  
250ml Sahne  
400ml Weißwein  
Salz, Pfeffer & Zitrone



- **Zutaten vorbereitet zurecht legen**
- **Zubereitung der Weißweinsauce:**  
Weißwein im Topf kochen und auf die Hälfte der Menge reduzieren. Mit Geflügelfond auffüllen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.  
Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer & Zitrone abschmecken.



- **Baby Spinat putzen & waschen**
- **Getrocknete Tomaten, Schalotten & Knoblauch in feine Würfel schneiden**
- **Feta in dünne Streifen, danach in kleine Würfel schneiden**
- **Schalotten & Knoblauch im Topf mit wenig Öl leicht anschwitzen, Spinat dazu geben und wenige Sekunden leicht schwenken**
- **Topf vom Ofen nehmen und die Tomaten- & Feta Würfel hinzufügen - fertig ist die Füllung**



- **Hähnchenbrust bei Bedarf parieren, im Anschluss horizontal halbieren und leicht plattieren damit ein flaches dünnes „Schnitzel“ entsteht**



- **Alufolie und darauf Klarsichtfolie auslegen**
- **Eine Seite der dünnen „Schnitzel“ mit Salz & Pfeffer würzen danach die vorbereitete Füllung darauf verteilen**
- **Alles zusammen in der Frischhaltefolie einrollen, um ein großes Bonbon zu bekommen, danach mit Alufolie nochmals umwickeln**
- **Im Anschluss 60 Minuten bei 85 Grad im Ofen fertig garen**
- **Hähnchenroulade nach der Garzeit vorsichtig aus der Folie nehmen und diagonal halbieren**



- **Zubereitung der Polenta (ca. 15 Minuten):**  
Wasser & Milch in einem Topf aufkochen lassen, im Anschluss vom Herd nehmen. Würzen mit Salz & Pfeffer, Polenta einrühren und bei leichter Hitze ca. 5-7 Min. zubereiten bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss Parmesan & Olivenöl mit einrühren.
- **Wenn alles fertig ist nach, nach Belieben anrichten**