

1A+1B Fleisch

Hähnchenroulade mit Thymian, Rosmarin und Kartoffelküchlein

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Zubereitung Hähnchenroulade:
2. Das Fleisch mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch einreiben. Großzügig mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz bestreuen. Rundherum in heißem Öl anbraten bis es schön Farbe bekommt. Das Fleisch in einen Bräter legen und ca. 45 Minuten im Ofen bei 185 °C backen. Die Roulade dann in Alufolie ruhen lassen.
3. Zubereitung Kartoffel-Spinat-Küchlein mit Kräuterdip:
4. 100 ml kaltes Wasser mit dem Inhalt des Beutels Kartoffelpüree vermengen. Gut schütteln. Das Öl in einer Pfanne mit guter Antihaftbeschichtung erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Den Spinat hinzufügen und braten bis er zusammengefallen ist. Den Spinat gut abtropfen lassen und mit dem Kartoffelpüree vermengen. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. In der Zwischenzeit das Backblech oder Backpapier mit Olivenöl bestreichen. Vier Kochformen mit der Mischung füllen und die Kartoffel-Spinat-Küchlein ca. 60 Minuten im Ofen garen.
5. Den Quark mit den frischen Kräutern vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hähnchenroulade in 4 gleichmäßige schöne Stücke schneiden. Zu jedem Stück Hähnchen (Roulade) ein Kartoffel-Spinat-Küchlein und einen EL Kräuterdip servieren.
6. Achtung! Dieses Rezept haben wir speziell für Weihnachten zusammengestellt und ist daher ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage. Wählen Sie maximal 4 Mal pro Jahr ein Rezept aus dieser Kategorie, wenn Sie sich in Phase 1 oder 2 des PS. food & lifestyle Schlankheitsprogramms befinden.

Zutaten

- [ ] 1 Hähnchenroulade (ca. 500 g)
- [ ] 4 EL Olivenöl
- [ ] 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- [ ] 2 EL frische Thymianblätter
- [ ] 1 EL frischer Rosmarin
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz