



Hähnchenroulade mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 723 kcal/ 2994 kJ
Eiweiß: 29,1 g Fett: 61,8 g
Kohlenhydrate: 13,7 g

Zubereitung:

1. Die Innenfilets aus den Hähnchenbrüsten lösen, die Sehne entfernen und Filets in Stücke schneiden.
2. Die Hähnchenbrüste unter Frischhaltefolie etwa 1 cm dick plattieren. Von beiden Seiten würzen.
3. Die Hälfte der Walnüsse grob hacken und mit den Filetstücken vermengen. Gleichmäßig auf den Hähnchenbrüsten verteilen und diese aufrollen. Fleisch eng in 2 Lagen Frischhaltefolie einwickeln und die Enden fest verknoten. Kühl stellen.
4. Die Limettenschale abreiben und die Limette auspressen. Limettensaft mit dem Walnussöl verquirlen. Die übrigen Walnüsse grob hacken.
5. Die Zwiebeln bei geringer Hitze glasig andünsten. Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen. Die rohen Rote Beete im Ganzen dazugeben und alles zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen.
6. Ofen auf 150 Grad vorheizen. Rote Beete und Zwiebeln in Alufolie einwickeln und für 50 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen, in einen Mixer geben und pürieren, dabei nach und nach die gekochte Rote Beete hinzufügen. Sollte das Püree zu dick sein, etwas Wasser hinzufügen. Püree durch ein Sieb streichen und warm halten.
7. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Rouladen darin pochieren. Herausnehmen und Folie entfernen.
8. Rouladen in etwas Olivenöl anbraten, so dass sie von allen Seiten Farbe bekommen. Den anfallenden Bratensaft zusammen mit den Limettenschalen und den gehackten Walnüssen zur Vinaigrette geben und alles gut vermischen.
9. Zum Anrichten die Roulade in der Mitte schräg aufschneiden. Etwas von dem Püree auf einen Teller geben und das Fleisch darauf platzieren. Mit der Vinaigrette beträufeln.

Zutaten für 4 Portionen :

4 Hähnchenbrüste
200 g Kalifornische Walnüsse
100 ml Walnussöl
1 unbehandelte Limette
150 g rohe, geschälte Rote Beete
100 g gekochte Rote Beete
75 g gehackte Zwiebel
1 EL Zucker
etwas Weißweinessig