



Mediterrane Hühnchenrollen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	150 kcal/ 620 kJ	Fett:	9 g
Eiweiß:	17 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,5 g
Kohlenhydrate:	2 g	ungesättigte Fettsäuren:	5,5 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Den Grill auf 260 Grad vorheizen. Alternative kann das Hühnchen auch im Backofen zubereitet werden. Dann den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen.

2. In einer kleinen Schüssel Walnüsse, Feta, Oliven, getrocknete Tomaten, Zitronenschale, Zitronensaft, Oregano und Chiliflocken vermischen und beiseite stellen.

3. Die Hühnchenbrustfilets in der Mitte so aufschneiden, dass sie schmetterlingsförmig aufgeklappt werden können. Das Hühnchen vorsichtig flach klopfen. Auf jede Hühnchenbrust fünf Basilikumblätter legen und ein Drittel der Walnuss-Feta-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.

4. Die Hühnchenbrustfilets vorsichtig von einer Seite beginnend einrollen und mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rollen mit einem Küchengarn oder 3 bis 4 Zahnstochern befestigen, damit sie nicht auseinander rollen.

5. Die Temperatur des Grills oder des Ofens reduzieren und die Hühnchenrollen für 25 bis 30 Minuten garen oder grillen.

Zutaten für 6 Portionen :

- 45 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 60 g Feta, zerbröckelt
- 6 Kalamata Oliven, entkernt und gehackt
- 1 EL sonnengetrocknete Tomaten in Öl, gewürfelt
- 1 EL Zitronenschale, gerieben, von einer Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Oregano
- 1/2 EL Chiliflocken
- 3 Hühnchenbrustfilets (à 120 g)
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
- Olivenöl