

Hähnchenröllchen mit Walnüssen und Pflaumen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	530 kcal/ 2.220 kJ	Fett:	26 g
Eiweiß:	45 g	Davon gesättige Fettsäuren:	8 g
Kohlenhydrate:	29 g	ungesättige Fettsäuren:	18 g

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 rote Pflaumen
- 8 kleine Hähnchenbrüste
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- 4 Scheiben Tilsiter
- 2 Eier
- 160 g Semmelbrösel
- 50 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Pflaumen waschen und in zwei Hälften schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben und kochendes Wasser darüber schütten. Wasser abkühlen lassen, dann das Wasser abgießen, die Pflaumen schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Hähnchenbrüste ausbreiten, dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die kleingeschnittenen Pflaumen und je eine halbe Käse-Scheibe darauf geben. Nun zusammenrollen und je mit einem Zahnstocher fixieren.

3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Semmelbrösel und die Walnüsse in einer weiteren Schüssel miteinander vermischen. Die Röllchen mit Ei bestreichen und anschließend mit der Semmelbrösel-Walnuss-Mischung panieren.

4. Die panierten Hähnchenröllchen in einer Bratpfanne mit Olivenöl von jeder Seite für 3-4 Minuten anbraten. Anschließend auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen, den Zahnstocher entfernen und bei Bedarf noch etwas salzen.

Tipp: Zu den Hähnchenröllchen passt besonders gut ein grüner Salat.