

Hähnchenroulade mit Spinat und Spargel

1 Spinat putzen, gründlich waschen, blanchieren und abtropfen lassen. Die Hähnchenschnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Spargel waschen, weißen Spargel schälen und beide Sorten in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Abgießen (Kochsud aufbewahren) und abtropfen lassen.

3 Die Hähnchenschnitzel mit Frischkäse bestreichen und den Blattspinat darauf verteilen. In jedes Schnitzel je eine weiße und grüne Spargelstange legen. Schnitzel zusammenrollen und festbinden.

4 Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin anbraten. 250 ml Kochsud vom Spargel sowie Wein angießen und die Rouladen etwa 15 Minuten köcheln. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

5 Den Bratfond mit Sahne aufgießen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenrouladen mit der Sauce servieren.

Pro Portion

ProPoints Wert 8

Für 4 Portionen

80 g Blattspinat

8 Hähnchenschnitzel

Salz und Pfeffer

je 8 Stangen weißer und grüner Spargel, nur die oberen 10 cm

1 Prise Zucker

1 Tl Margarine

60 g Frischkäse

1 El Butterschmalz

250 ml Weißwein

Pfeffer, 150 ml

Cremfines zum Kochen

