

Wirsingroulade mit Zucchini-Hähnchen-Füllung und Sauce Béchamel

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Rouladen:

1 Kopf Wirsing
2 Hühnerbrüste
1 Zucchini
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
1 TL gehackten Thymian
Salz und Pfeffer
etwas Rapsöl zum Braten

Für die Sauce Béchamel:

25 g Butter
25 g Mehl
300 ml Milch
1 Lorbeerblatt
Muskat und Salz

Zubereitung

Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Strunk des Wirsings abschneiden und den Wirsing im kochenden Wasser blanchieren. Die einzelnen Blätter Stück für Stück mit einer Küchenzange oder einer Gabel abnehmen.

Hühnerbrüste in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und zunächst Zwiebeln, Knoblauch und Hähnchen anbraten, bis das Hähnchen etwas Farbe bekommen hat. Tomatenmark hinzufügen und für etwa eine Minute mit anrösten und dann mit der Brühe ablöschen. Salz, Pfeffer und Thymian hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Wirsingblätter mit dem Gemüse-Hähnchen füllen, zusammenrollen und in eine Auflaufform legen.

Ofen auf 180 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

Milch mit Lorbeerblatt, Muskatnuss und Salz aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Butter schmelzen lassen und Mehl darüber streuen. Mit der heißen Milch aufgießen und mit einem Schneebesen verrühren.

Die Sauce über die Wirsingrouladen gießen und etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Guten Appetit!