

Rezept

Avocado-Papaya-Salat mit Hähnchenroulade

Ein Rezept von Avocado-Papaya-Salat mit Hähnchenroulade, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Hähnchenroulade:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Hähnchenbrust (ca. 150 g) | 5 Scheiben Frühstücksspeck |
| Salz | Pfeffer |

Für den Salat:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 Avocado | 1/2 kleine Papaya |
| 100 g Eisbergsalat | 1 rote Chilischote |
| 1/2 Zitrone | 1/2 TL gemahlener Koriander |
| 1/2 TL mittelscharfer Senf | 3 TL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 46 g F, 23 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und waagrecht in zwei Scheiben schneiden. In einen Gefrierbeutel geben und mit dem Fleischklopfer oder dem Boden eines Topfes flach klopfen, bis die Scheiben 3-4 mm dünn sind.
2. Einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und den Speck nebeneinander darauf platzieren, sodass sich die Scheiben etwas überlappen. Die Hähnchenbrust darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühstücksspeck und Hähnchenbrust mithilfe des Backpapiers aufrollen. Die Enden des Backpapiers wie bei einem Bonbon zusammendrehen, nach innen falten und so auf das Backblech legen, dass sich die Enden nicht mehr öffnen können. In den Ofen (Mitte) schieben und 25-30 Min. backen.
3. Inzwischen die Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Papaya schälen, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Eisbergsalat waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Chili waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Chili, Koriander, Senf und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado, Papaya und Eisbergsalat damit vermischen.
4. Die Hähnchenroulade aus dem Ofen nehmen, auswickeln und auf dem Schneidebrett in sechs gleich große Scheiben schneiden. Den Salat auf zwei Tellern verteilen, die Hähnchenroulade darauf anrichten und servieren.