

## Rezept

# Hähnchen-Bärlauch-Rouladen mit Spargel-Pasta

Ein Rezept von Hähnchen-Bärlauch-Rouladen mit Spargel-Pasta, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Hähnchenbrustfilet	Salz
Pfeffer	<b>10</b> Bärlauchblätter
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>500 g</b> weißer Spargel
<b>2 EL</b> Haselnusskerne	<b>60 g</b> Vollkorn-Nudeln (Cellentani; ersatzweise andere kurze Vollkorn-Nudeln)
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe
<b>60 g</b> Sahne	<b>20 g</b> Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 26 g F, 36 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und längs in vier hauchdünne Schnitzel schneiden. Diese salzen und pfeffern. Bärlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die Bärlauchmischung auf die Schnitzel streichen, diese aufrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren.
2. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften, dann abkühlen lassen und grob hacken.
3. Die Cellentani in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen und die Rouladen darin rundherum bei mittlerer bis großer Hitze ca. 8 Min. anbraten, dann zugedeckt warm stellen. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl (½ EL) erhitzen und den Spargel darin 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Brühe und Sahne angießen, zum Kochen bringen und den Spargel weitere 2 Min. köcheln lassen.
4. Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zum Spargel geben und alles in ca. 5 Min. cremig einkochen. Parmesan mit dem Sparschäler in Stücke hobeln. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zahnstocher aus den Rouladen entfernen und die Röllchen quer in Scheiben schneiden. Pasta auf zwei Teller verteilen, die Rouladenscheiben darauf anrichten, alles mit Haselnüssen und Parmesan bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und servieren.