

Rezept

Hähnchen-Involtini

Ein Rezept von Hähnchen-Involtini, am 13.06.2026

Zutaten

4 große Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)	100 g gegrillte gehäutete Paprika (aus dem Glas)
2 getrocknete in Öl eingelegte Tomaten	1 Stück Bio-Zitronenschale (ca. 2 cm)
2 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
75 g Gorgonzola	75 g Mozzarella
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein oder Hühnerbrühe
1 TL frisch gepresster Zitronensaft	Zahnstocher zum Feststecken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Filets abspülen, trocken tupfen und jeweils einmal horizontal der Länge nach durchschneiden. Paprika und Tomaten fein würfeln. Die Zitronenschale fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Beide Käsesorten würfeln und mit Paprika, Tomaten, Knoblauch, Zitronenschale und Zwiebeln mischen, leicht salzen und kräftig pfeffern.
2. Die Hähnchenscheiben zwischen Klarsichtfolie legen und mit einer schweren Pfanne flach klopfen, leicht salzen und pfeffern und die Käsemischung darauf verteilen. Jeweils einen Rand frei lassen. Die Ränder nach innen schlagen, Hähnchenscheiben aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Röllchen darin rundherum anbraten. Mit Wein oder Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. schmoren. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Bandnudeln, Polenta oder Brot reichen.