

Rezept

Hähnchenrolle in Pflaumenwein

Ein Rezept von Hähnchenrolle in Pflaumenwein, am 09.06.2026

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	1 dünne Möhre
2 Frühlingszwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL Wasabipaste	Salz
Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl
180 ml Pflaumenwein	1 EL helle Sojasauce
1 TL Zucker	2 Rouladennadeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Filets trocken tupfen, seitlich längs einschneiden und flach aufklappen. Möhre putzen, schälen und längs achteln. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Mit den Möhrenstreifen auf die Länge der Filets zuschneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Filets innen mit Wasabi bestreichen, salzen und pfeffern. Möhren und Zwiebelstücke längs in die Mitte legen. Die Filets aufrollen und gut feststecken, salzen und pfeffern.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. 120 ml Pflaumenwein, Sojasauce und Ingwer zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen. Das Fleisch herausnehmen. 60 ml Pflaumenwein und Zucker einrühren und offen bei starker Hitze leicht einkochen lassen. Die Sauce in eine Schale gießen, die Hähnchenrollen in Scheiben schneiden und darauf anrichten.