

## Rezept

# Hähnchenroulade mit Feigen

Ein Rezept von Hähnchenroulade mit Feigen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	Jodsalz
<b>2</b> dicke Hähnchenbrustfilets (je ca. 180 g)	Pfeffer
<b>4 Scheiben</b> Parmaschinken	<b>2</b> reife Feigen
<b>1</b> große Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> mittelgroße Möhre	<b>1 TL</b> Olivenöl
<b>1</b> Zweig Thymian	<b>1</b> kleines Lorbeerblatt
<b>300 ml</b> Geflügelbrühe	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in wenig Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen.

---

2. Das Fleisch trocken tupfen und längs einschneiden. Aufklappen und flach drücken. Sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Filetscheibe zwischen 2 Scheiben Schinken legen. Feigen schälen, halbieren und auf die Filets legen. Die Hähnchenbrust fest im Schinkenmantel aufrollen. In Alufolie wickeln und sorgfältig verschließen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Rouladen darin bei schwacher Hitze in 30 Min. gar ziehen lassen.

---

3. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Würfel darin andünsten. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen mit Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Kurz weiterdünsten. Brühe angießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. leicht einkochen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals kurz erhitzen.

---

4. Die Rouladen auswickeln und in Scheiben schneiden. Mit Kartoffeln und der Sauce servieren.