

Hühner Involtini mit Salbei & Prosciutto, dazu karamelisierter Chicorée

(Laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm)

Zutaten: (4-5 Personen)

- 2 große Hühnerbrüste
- 10-12 dünne Scheiben Prosciutto
- 15-20 Salbeiblätter
- *Ca 6 Esslöffel Olivenöl*
- *2 Knoblauchzehen*
- *250g Cocktail Tomaten*
- *Butter*
- *Balsamicoessig*
 - *Chicorée karamelisiert: 3 Stück Chicorée*
- *5 kleine Schalotten*
- *2 Esslöffel Zucker, 2 Teelöffel Zitronensaft*
- *Salz, Pfeffer*

Zubereitung dauert ca 1 Stunde

1. Knoblauch schälen und fein hacken
2. Salbeiblätter waschen, abzupfen und 15 Stück beiseite legen, den Rest fein hacken und mit Knoblauch und Olivenöl vermischen
3. Cocktailtomaten waschen und halbieren
4. Hühnerbrüste kalt abspülen und trocken tupfen. Zwischen zwei Stück Frischhaltefolie legen und mit einem Schnitzelklopfer sehr flach klopfen.
5. Hühnerbrüste halbieren und jede Hälfte auf 2 Blatt Prosciutto legen. Das Hühnerfleisch salzen und pfeffern und mit dem Salbei/Knoblauchöl bestreichen.
6. Von der Schmalseite her aufrollen und mit Rouladenwicklern oder Zahnstochern fixieren
7. Etwas Olivenöl in der Pfanne oder im Bräter erhitzen und die Rouladen darin unter häufigem Wenden rundum anbräunen.
8. Cocktailtomaten und etwas Balsamicoessig hinzufügen. Zudecken und ca. 20 Minuten bei niedriger Temperatur schmoren.
9. Chicorée waschen und der Länge nach halbieren. Lose Blätter entfernen und den Strunk keilförmig ausschneiden, ohne dass der Chicorée zerfällt
10. Schalotten schälen und der Länge nach halbieren
11. In einem großen flachen Topf den Zucker mit Zitronensaft erhitzen und hellbraun karamelisieren lassen. Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Topfboden legen, Schalotten zugeben und in ca 15 Min. zugedeckt weichdünsten. Zum Schluss mit Salz & Pfeffer würzen und mit 2 Esslöffeln Butter und etwas Balsamicoessig verfeinern.
12. Restliche Butter in einer extra Pfanne schmelzen und die Salbeiblätter darin anbraten.
13. Involtini mit Tomaten, Salbeibutter, Chicorée und Schalotten anrichten