

## Geflügelroulade mit Karamellzwiebeln



### Zutaten (für 4 Portionen):

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

Salz

4 Tomaten

6 EL Löwensenf Rouladen Traum

2 EL Speiseöl

100 ml Weißwein

150 ml Geflügelfond

3 EL Crème fraîche

2 TL Honig

frisch gemahlener Pfeffer (weiß)

2 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Butter

1 1/2 TL Zucker

### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, etwas flach klopfen und mit Salz würzen. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Filets mit je einem Esslöffel Rouladen Traum bestreichen, je einen Esslöffel Tomatenwürfel darauf verteilen, zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin rundherum anbraten, Weißwein und Geflügelfond angießen. Verbleibenden Rouladen Traum sowie restliche Tomatenwürfel zugeben und alles ca. 15 Minuten schmoren. Crème fraîche und Honig in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit Soßenbinder andicken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 Zentimeter lange Stücke schneiden. Butter erhitzen, Zucker zugeben und Frühlingszwiebeln darin karamellisieren. Hähnchenrouladen zusammen mit der Soße und den Karamellzwiebeln anrichten sowie nach Wunsch mit grünen Bandnudeln servieren.

### Tipp:

Die Rouladen lassen sich auch sehr gut aus Putenschnitzeln zubereiten.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten  
**KJ/kcal p. P.:** 1569/373