

|                |    |
|----------------|----|
| ZEIT (Minuten) | 40 |
| PORTIONEN      | 3  |

#### Zutaten:

- 1 großes Hühnerfilet (500-600 g)
- 150 g Trockenaprikosen (3 Trockenaprikosen pro Roulade)
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 4 EL saure Sahne
- 100 g Hartkäse
- 2 EL Wasser
- Gewürze, Salz nach Belieben

1| Hühnerfilet waschen und trocknen, dann in große Stücke schneiden, jedes Stück mit einem Fleischklopfer klopfen. Die Fleischstücke mit Salz und Gewürzen bestreuen, anreiben.

2| Trockenaprikosen waschen und wenn sie weich sind, nicht unbedingt anschwellen lassen. 3-4 Trockenaprikosen am Rand von jedem geklopften Fleischstück geben.

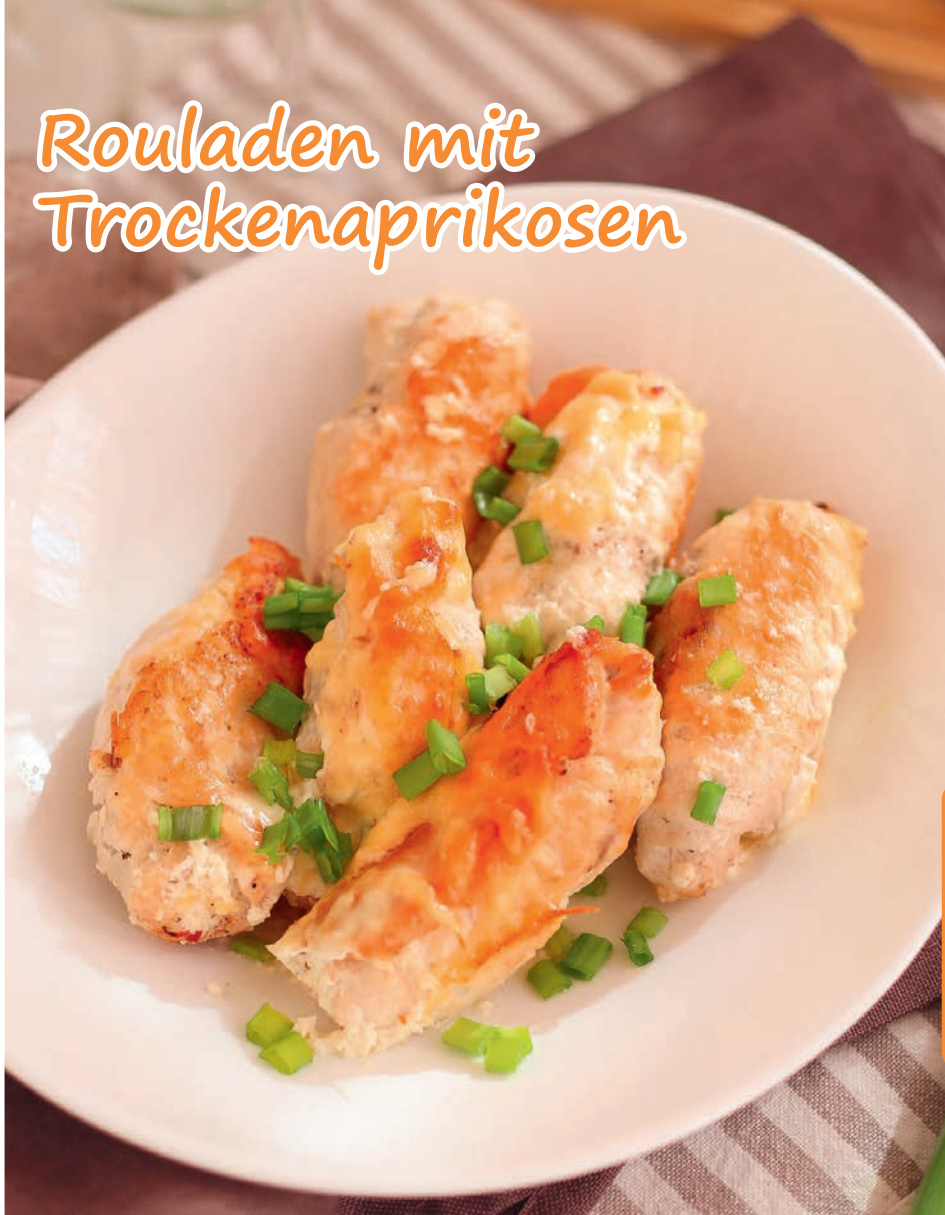
3| Dann das Fleisch mit Trockenaprikosen zu Rouladen einwickeln. Am besten fest wickeln, sodass sie sich nicht öffnen. Oder die Rouladen mit Zahnstochen fixieren, die aber dann beim Servieren entfernt werden müssen.

4| Eine Pfanne mit Öl vorheizen, die Rouladen von beiden Seiten anbraten. Die Rouladen bei starker Hitze, je eine Minute von beiden Seiten, braten.

5| Dann die gebratenen Rouladen in eine mit Öl bestrichene hitzebeständige Form geben. Darauf saure Sahne, Wasser und grob geriebenen Hartkäse geben.

6| Die Rouladen mit Trockenaprikosen im Ofen bei 220 Grad etwa 15-20 Minuten backen.

# Rouladen mit Trockenaprikosen



*Wir bereiten ein leckeres feierliches Gericht zu: Rouladen mit Trockenaprikosen! Wenn Sie keine Trockenaprikosen mögen, wählen Sie eine andere Füllung nach Ihrem Geschmack: Trockenpflaumen, Frischkäse, Paprika, Nüsse, Eier oder beliebiges. Aber gerade die Kombination von Hühnerfleisch und Trockenaprikosen mit saurer Sahne und Käse ist unglaublich lecker, zart und feierlich. Wichtig ist, dass alles ganz einfach zubereitet wird.*



FRÜHSTÜCK

VORSPEISE

SUPPE

HAUPTGERICHT

MULTIKOCHER

GEBÄCK

DESSERT