1A+1B Fleisch

Hähnchenroulade mit geröstetem Gemüse

Zubereitungszeit
60 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 185 °C vorheizen. ½ EL Olivenöl mit der Hälfte des fein gehackten Knoblauchs und frischen Kräutern vermengen und die Hähnchenroulade damit einreiben. Mit Pfeffer und Salz bestreuen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenroulade rundherum goldbraun anbraten. Dann ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. In der Zwischenzeit das Gemüse in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem restlichen Knoblauch auf einem mit Backpapier belegten Backblech anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Nach 20 Minuten das Backblech zur Hähnchenroulade in den Ofen stellen und noch 20-25 Minuten mitrösten. Das Gemüse regelmäßig umschöpfen. Die Roulade dann 10 Minuten in Alufolie ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Dressing herstellen, indem magerer Quark mit den restlichen frischen Kräutern, Zitronensaft und Pfeffer und Salz vermengt wird. Die Hähnchenroulade in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und dem würzigen Dip servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenroulade
- [ ] 50 g Fenchel
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 25 g Aubergine
- [ ] 25 g Zucchini
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 2 EL magerer Quark
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] 2 Zweige frischer Thymian
- [ ] 2 Zweige frischer Rosmarin
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**394 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**29 g**