

Involtini mit Garnelen

Involtini al gamberetti



Zutaten für vier Personen:

4 ausgelöste Hühnerbrüste
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 TL Senf
4 Scheiben Parmaschinken
4-8 Garnelen (je nach Größe)
1 EL Mehl, 1 TL Salz
1 Ecke Butter
8 Basilikumblätter
3-4 EL Olivenöl
2 Schalotten
200 g Champignons oder
Shiitake-Pilze
150 ml Geflügelfond
100 ml Sahne
1 TL Zitronensaft
Gemüsekügelchen:
1 größerer Zucchini
300 ml Gemüsebrühe

1. TK Garnelen schonend auftauen.
2. Einen größeren Gefrierbeutel aufschneiden. Aus den Hühnerbrüsten vier dünne Scheiben schneiden und zwischen Folie plattieren. Rest anderweitig verwenden, zum Beispiel für Geschnitzeltes.
3. Hühnerbrustscheiben salzen, pfeffern und dünn mit Senf bestreichen. Mit je einer Scheibe Parmaschinken belegen.
4. Garnelen auslösen, Darm entfernen, waschen und trocknen. In gesalzenem Mehl wenden und in Butter kurz braten.
5. Garnelen halbieren und auf die Hühnerbrüste legen. Je zwei Basilikumblätter

dazugeben. Einrollen und mit Zahnstochern feststecken.

6. Involtini in zwei EL Olivenöl anbraten, dann in ca. 15-20 Minuten bei 150° im Ofen in einer backofengeeigneten anderen Pfanne fertig garen.
7. Fein gewürfelte Schalotten, geputzte und geviertelte Pilze in der ersten Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, mit 150 ml Geflügelfond und 100 ml Sahne ablöschen. Aufkochen, rühren, abschmecken. Etwas Zitronensaft dazu geben.

Gemüsekügelchen:

Zucchinikügelchen ausstechen und in Gemüsebrühe ca. 10 Minuten dünsten.

Hinweise:

Ein anspruchsvolles Gericht. Auf jeden Fall Teller vorwärmen.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 300 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, Meeresfrüchte, Krustentiere, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.07.2024