



Mini Huhn Roulade

Zubereitung

Breiten Sie vier große Stücke Folie vor Ihnen aus und legen je eine Hähnchenbrust auf jedes Stück. Bedecken Sie die Fleischstücke mit einer weiteren Folie und klopfen Sie mit einem schweren Gegenstand (z. B. einer Pfanne) die Hähnchenbrust flach. Ziehen Sie die obere Folienschicht wieder ab. Bedecken Sie nun jede Hähnchenbrust mit einer sehr dünnen Schicht Tomatenmark. Würzen Sie jede Hähnchenbrust mit frisch gemahlenem Pfeffer und bestreuen Sie jedes mit 4-5 Basilikumblättern. Rollen Sie die Hähnchenbrust so fest wie möglich zu einer Rolle auf und entfernen Sie anschließend die Frischhaltefolie. Fixieren Sie die Rolle mit Zahnstochern. Verarbeiten Sie die Fleischrollen innerhalb von 24 Stunden.

Erhitzen Sie das PEM-Spray in der Pfanne und braten Sie die Hähnchenbrust auf allen Seiten an. Fügen Sie die Streifen der getrockneten Tomaten hinzu. Decken Sie die Pfanne mit einem Deckel ab und drehen Sie die Temperatur runter. Braten Sie das Fleisch etwa 15 Minuten gar. Entfernen Sie die Zahnstocher und schneiden Sie die Roulade in Scheiben. Verteilen Sie diese auf warmen Tellern. Das Gericht passt besonders gut zu Sprossen.

Die HCG Diät kann im Webshop (www.Bio-Hcg.de) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.