

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin
Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus
Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 29 Hähnchen-Involtini mit Artischockengemüse

Einfach ausschneiden und sammeln





Cornelia Poletto rollt die Hähnchen-Involtini auf



Dann bereitet die Sterneköchin das Gemüse zu

Hähnchen-Involtini mit Artischockengemüse

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g, am besten von der Maispoularde), Salz, Pfeffer, 1/2 Büffelmozzarella (ca. 100 g), ca. 20 Basilikumblätter, 8 getrocknete Tomaten (abgetropft, ca. 80 g), 4 dünne Scheiben Parmaschinken, 2 EL Olivenöl.
Für das Artischocken-Kartoffel-Gemüse: 4 große violette Artischocken, 400 g kleine neue Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer, 2 junge Knoblauchzehen (geschält, in Scheiben), einige Thymianzweige, 50 ml Weißwein, 400 ml Geflügelbrühe, 2 EL Taggiasca-Oliven, 2 EL Pinienkerne (geröstet).

- Hähnchenbrustfilets mit einem Plattiereisen (oder einer Stielkasserolle) flach klopfen. Von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Mozzarella in vier dicke Stifte schneiden. Fleisch mit Basilikumblättern und Tomaten belegen. Mozzarella in die Mitte legen, Hähnchenbrustfilets aufrollen. Röllchen (Involtini) mit je 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln.
- Für das Gemüse Artischocken putzen: äußere Blätter abzupfen, verbleibende innere Blattspitzen abschneiden. Den Stiel abbrechen. Harte Stellen an der Unterseite abschneiden. Artischocken vierteln und das faserige Innere („Heu“) entfernen. Kartoffeln waschen, längs vierteln.
- Kartoffeln und Artischocken im heißen Öl anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch und Thymian zugeben, kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Brühe zugeben, aufkochen. Gemüse 15–20 Minuten ohne Deckel garen.
- Backofen auf 160 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Involtini in einer ofenfesten Pfanne im heißen Öl ringsherum ca. 5 Minuten anbraten, im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten fertig garen. Herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen. Oliven und Pinienkerne zum Artischockengemüse geben, abschmecken. Involtini schräg halbieren, auf dem Gemüse anrichten.

Pro Portion:
ca. 590 kcal, 48 g Eiweiß, 23 g Fett, 36 g Kohlenhydrate

✱ *Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.*

Polettos Wein-Tipp

Ein würziger traditioneller Weißwein aus dem Burgund passt am besten zu den Involtini, meint Remigio Poletto: „Ich empfehle dazu gerne den harmonischen 2006 Bourgogne Chardonnay des Weinguts Coche-Bizouard.“ Zu bestellen für 19 Euro bei wein@poletto.de.



FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Golli, Marianne Zinner
FOODSTYLING: Susanne Walter · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Nathalie Tomm-Fischer