REZEPTTIPP

Involtini in Pflaumenragout

Herzhaft fruchtig.

Zubereitungszeit: 30–40 Min. mittel

Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Pflaumen waschen, trocken tupfen, entstielen, halbieren und entkernen. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.
- Die Hähnchenbrust der Länge nach halbieren, mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopfer oder Nudelholz flach klopfen. Mit Schinken belegen und frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Anschließend das Fleisch aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, dann die Involtini rundherum 2 Minuten scharf anbraten. Pflaumen, Zitronenschale und Thymian hinzufügen, kurz mitbraten und mit Brühe ablöschen. Die Pflaumen etwa 8–10 Minuten einkochen lassen, dabei die Involtini regelmäßig mit dem Ragout begießen.
- Mit knusprigem Weißbrot oder Kartoffeln servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Pflaumen
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 40 g Parmesan
- Meersalz und Pfeffer
- 15 g Mehl
- 3–4 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- abgeriebene Schale von 1,5 Bio-Zitrone
- 3 Zweige Thymian