



Mediterrane Hähnchen-Involtini mit Serrano, Pesto & Grillgemüse

Ein Rezept von Carsten Goms

Zutaten:

Hähnchen-Involtini

4 Hähnchenbrustfilets à circa 180 bis 200g
8 Scheiben Serrano-Schinken
4 TL grünes Pesto
8 bis 12 Blätter Basilikum
2 EL Olivenöl
Schwarzer Pfeffer
wenig Salz

Grillgemüse

2 Zucchini
2 rote Paprika
2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico bianco
1 TL Honig
Salz
Schwarzer Pfeffer

Kräuter-Joghurt-Dip

200 g griechischer Joghurt
1 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
1 EL gehackte Petersilie
1 TL gehackter Oregano
1/2 Knoblauchzehe
Salz
Schwarzer Pfeffer

Finish

50 g Rucola
1 Bio-Zitrone
Frisches Basilikum
Olivenöl



Zubereitung:

Hähnchenbrüste längs aufschneiden, aber nicht vollständig durchtrennen. Zwischen Folie vorsichtig flach klopfen. Mit schwarzem Pfeffer würzen. Mit Salz nur sehr sparsam arbeiten, da der Serrano bereits Würze mitbringt.

Jedes Hähnchenstück mit zwei Scheiben Serrano belegen. Je einen Teelöffel Pesto dünn darauf verteilen und einige Basilikumblätter dazugeben. Straff aufrollen und mit Holzspießen fixieren oder mit Küchengarn binden. Außen leicht mit Olivenöl einreiben.

Die Rollen zunächst über hoher direkter Hitze rundherum kräftig angrillen. Anschließend in den indirekten Bereich legen und bei etwa 160 bis 180 Grad schonend fertig garen. Kerntemperatur circa 70 Grad oder circa 15 bis 20 Minuten. Vor dem Anschneiden etwa fünf Minuten ruhen lassen.

Zucchini in längliche Scheiben, Paprika in größere Stücke und Zwiebeln in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und direkt kräftig grillen. Alternativ können Sie auch das Gemüse in grobe Würfel schneiden, marinieren und in einem Grillgemüsekorb indirekt bei 160 bis 180 Grad circa 30 Minuten mit grillen, während die Hähnchenbrust auch im Indirekten Bereich gart. Balsamico bianco mit Honig verrühren und das heiße Gemüse damit marinieren.

Joghurt mit Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Petersilie, Oregano und fein geriebenem Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Joghurt auf den Teller streichen und das Grillgemüse locker darauf anrichten. Hähnchen-Involtini schräg in zwei bis drei kräftige Stücke schneiden und auf dem Gemüse platzieren. Mit Rucola, Basilikum und etwas Olivenöl vollenden. Eine halbierte Zitrone auf dem Grill kräftig karamellisieren und etwas vom warmen Saft über die Involtini geben.

Tipp: Die Involtini nicht zu dünn klopfen. Sie sollen beim Grillen saftig bleiben. Erst über hoher Hitze Farbe und Röstaromen erzeugen und anschließend indirekt fertiggaren.