

Moderne Rouladen

Arbeitszeit:
ca. 30 min

Rezept und Informationen
von Hanna Neunzig

Fotos und Layout
von Holger Hahn



Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenrouladen, oder Hähnchenbrust
hauchdünn geklopft, wahlweise Biofleisch
4TL rotes Pesto, selbstgemacht (s. Rezept
vom Monat Mai)
4 Scheiben Auberginen 3mm dünn,
längs aufgeschnitten
4 Scheiben Parmaschinken
4 getrocknete Tomaten
150mL Weißwein
400mL Hühnerfond
3EL Butter (eiskalt)
Salz, Pfeffer, Olivenöl
Frisches Weißbrot



Zubereitung:

Die Auberginen waschen und längs, hauchdünn aufschneiden. Gründlich salzen und für 15min. Wasser ziehen lassen. Danach Auberginen abwaschen und in einer Pfanne von beiden Seiten in etwas Olivenöl anbraten. Die Hähnchenrouladen gründlich waschen, abtupfen und mit dem selbstgemachten roten Pesto bestreichen.

Die Rouladen zunächst mit der Aubergine, dann mit dem Schinken und zuletzt mit den getrockneten Tomatenstreifen belegen und im Anschluss eng aufrollen. Bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren.

Die Rouladen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl gut von allen Seiten her anbraten. Anschließend mit Weißwein und Fond ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Rouladen für 20min. bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Die Rouladen aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einpacken und ruhen lassen. Die Sauce bei starker Hitze reduzieren lassen, dann die eiskalte Butter in die Pfanne geben, mit Pfeffer und Salz aus der Mühle abschmecken.

Rouladen halbieren, mit Sauce und frischem Weißbrot servieren.

Tipp: in dünne Scheiben aufgeschnitten und kalt serviert eignen sie sich auch ideal als Fingerfood



Wissenswertes rund um die Zutaten

Roulade:

Bereits im 18. und 19. Jahrhundert wurden Rouladen in der deutschen Küche zubereitet. Dabei leitet sich das Wort Roulade aus dem Französischen von rollen (rouler) ab.

Klassische Rouladen sind aus der deutschen Küche nicht mehr wegzudenken. Jeder kennt das Traditionessen aus Mutters Küche. Rinderrouladen und Kohlrouladen sind die Klassiker der deutschen Küche. Das meist deftige Gericht wird hierzulande mit Kartoffeln/ Kartoffelpüree und Rotkohl serviert.

Die Zubereitung der Roulade ist stets gleich, auch wenn die Füllung variieren kann. Die Rouladen werden dünn ausgebreitet, mit verschiedenen Zutaten belegt. Zusammengerollt, verknotet und in einem Fond/einer Sauce lange gegart. Die klassische Rindsroulade wird mit Senf, Gurke und Speck zubereitet.

Darum haben wir uns gedacht, wir modernisieren das klassische Rouladen-Rezept und versuchen unsere italienischen Eindrücke mit einfließen zu lassen.

Bei der Wahl der Zutaten sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt:
Ob mit Hühnerfleisch, Schweinefleisch oder Rindfleisch, grünem oder rotem Pesto, Zucchini oder Aubergine, mit Schinken oder ohne, probieren Sie es aus.

Wenn Sie eine besonders gelungene Variante entdeckt haben, schreiben Sie uns !



Aubergine:

Die Aubergine gehört wie die Tomate und Kartoffel zur Familie der Nachtschattengewächse. Wegen ihres hohen Gehalts an Solanin sollte sie daher nicht roh verzehrt werden. Sie ist eine Frucht, die durch ihr violettfarbendes, keulenförmiges Äußeres bekannt ist. Ihren zweiten Namen „Eierfrucht“ bekam sie, da die Wildform weißlich und eierförmig ist. Weitere bunte und andersförmige Zuchtformen sind heute im deutschen Einzelhandel zu finden.

Seit dem 13. Jahrhundert wird sie in der europäischen Küche verarbeitet. Ihr Ursprungsland ist Asien. Heute gehört sie allerdings zu den wichtigsten Zutaten der mediterranen Küche. Die Aubergine wird in Italien, Spanien und Frankreich angebaut. In den Wintermonaten beziehen wir die Früchte aus Israel, Marokko oder Treibhäusern.

Die Frucht (bzw. die Beere) ist genießbar, sobald die Schale prall und glänzend aussieht. Nach dem Aufschneiden glänzt das weiße Fruchtfleisch samtig und ist fest. Eine überreife Frucht weist oft dunkle Druckstellen auf. Die innenliegenden Kerne sind bräunlich verfärbt und das Fruchtfleisch ist weichlich.

Tipps für die Küche:

Auberginen als Scheiben werden vor dem eigentlichen verarbeiten gründlich gesalzen. Dadurch wird ein osmotischer Prozess angeregt, der dazu führt, dass die Aubergine Wasser abgibt. Dadurch lassen sich die Scheiben besser verarbeiten. Das Salz vor dem Weiterverarbeiten abwaschen und Auberginen trocken tupfen.

Vor dem Braten gesalzte, bemehlte oder mit Zitronensaft beträufelte Auberginenscheiben nehmen anschließend beim Braten weniger Öl auf. Das ist ernährungsphysiologisch sehr sinnvoll, da gebratene Auberginen sonst schnell kalorienreich werden können.

