Artikel vom 30.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 14:14 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/involtini-in-pflaumen-ragout

Involtini in Pflaumen-Ragout



Foto: BVEO

Zutaten (für 2 Portionen):

8 Pflaumen

3 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Hähnchenbrustfilet

4 Scheiben Parmaschinken

40 g Parmesan

1 Prise Salz und Pfeffer

15 g Mehl

3,5 EL Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe

Abrieb von 1,5 Zitronen

3 Zweige Thymian

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 flachklopfen. 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. Das Ganze etwa 8 bis 10 Minuten einkochen lassen, dabei die Involtini regelmäßig mit der Sauce begießen. Mit knusprigem Weißbrot oder Kartoffeln servieren.

BVEO