



Karotten-Geflügel-Röllchen

Gesamtzeit: 0:05 **Zubereitungsdauer:** 0:05 **Garzeit:** - **Portion(en):** 1 **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

Probier doch auch einmal die Variante mit Kohlrabi, Sellerie oder Gurkenstreifen

Zutaten

- 3 Stück, mittel **Karotten/Möhren**
- 1 EL **Balsamicoessig**, weiß
- 50 ml **Gemüsebrühe, zubereitet** (2 Prisen Instantpulver)
- 1 TL **Senf, klassisch**, vorzugsweise Feigensenf
- 1 Prise(n) **Jodsalz**
- 1 Prise(n) **Pfeffer**
- 1/2 Bund **Schnittlauch**
- 6 Scheibe(n) **Geflügelbrustaufschnitt**



Anleitung

Karotten in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Essig, Brühe und Feigensenf verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Schnittlauchstängel und Karottenstreifen auf die einzelnen Geflügelbrustscheiben legen, zu Röllchen aufrollen und mit Schnittlauchstängeln zubinden. Dressing über die Geflügelbruströllchen träufeln und mit restlichen Karottenstreifen schmecken lassen!

