

## Mini-Rouladen (Involtini) und Hühnerspieße

### Zutaten für die Rouladen (für etwa 10 Stück):

- 500 g dünne Scheiben Roastbeef
- Salbeiblätter
- Rosmarin
- Knoblauch
- Anchovis
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- Zucker

Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Knoblauch hacken, Anchovis abwaschen und auf Küchenkrepp trocken tupfen. Tomate in sehr dünne Scheiben schneiden.

Rouladenscheiben auslegen und leicht salzen. Jetzt wahlweise mit Kräutern, Anchovis und Tomatenscheiben belegen. Als Füllung eignen sich auch Parmaschinken, Käse, Pilze oder Gemüse. Da die Rouladen eine kurze Garzeit haben, müssen Pilze und Gemüse kurz vorgegart werden.

Die gefüllten Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel verschließen. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen wenige Minuten braten. Dabei leicht zuckern. Der Zucker verstärkt das Röstaroma, außerdem bekommt das Fleisch durch das entstehende Karamell eine schöne braune Farbe.

Tipp: Involtini schmecken als Snack oder Fingerfood. Die Menge des Fleisches und der Füllung kann nach Bedarf angepasst werden.

### Zutaten für die Hühnerspieße:

- Filets vom Huhn
- Ananas
- Piment d'Espelette
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Hühnerfilets und Ananasfleisch würfeln und auf Holzspieße stecken. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße 3-4 Minuten braten.

Rouladen und Hühnerspieße mit Dips oder pikanten Soßen servieren.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 10.03.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)