

Putenröllchen mit Mangold

Rezept für 2 Personen

2 Putenschnitzel

2 Mangoldblätter

15 g Kräuterfrischkäse, 30% i. Tr.

½ Kohlrabi

1 Möhre

1 Frühlingszwiebel

1 El Öl

1 Gemüsebrühwürfel

125 ml Milch, 1,5 % Fett

200 g Rosenkohl

25 g saure Sahne, 10 % Fett

Evtl. etwas Stärke, in kaltem Wasser angerührt

1 EL gemischte Kräuter

Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung

Putenschnitzel mit einem Gefrierbeutel abdecken und mit einem Fleischhammer plattieren. Pfeffern und mit den gewaschenen Mangoldblättern belegen. Etwas Frischkäse darauf streichen. Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Streifen bündeln und auf den Frischkäse legen. Fleisch zu Rouladen aufrollen und zusammenbinden oder mit einem Zahnstocher befestigen. Öl erhitzen und Putenröllchen darin kräftig von allen Seiten anbraten, etwas am Pfannenboden ansetzen lassen. Gemüsebrühwürfel in der erwärmten Milch auflösen, Rouladen damit ablöschen. Alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den geputzten Rosenkohl in Salzwasser in 15-20 Minuten bissfest kochen, abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Putenröllchen auf Teller geben und die Sauce mit saurer Sahne und eventuell Stärke abbinden. Mit gemischten Kräutern bestreuen, mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Rosenkohl servieren.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6