

# Putenrouladen mit Tomaten und Pinienkerne

# Geflügel

**Vorbereitungszeit:** 60 Minuten } **2 Stunden**  
**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Putenschnitzel à 100 g	St.	8	12
Spinat (TK), wenn frisch, doppelte Menge	g	225	340
Olivenöl	EL	4	6
Schalotten und Zwiebeln	St.	je 1	je 2
Knoblauchzehen	St.	2	3
Zitronenschale, Zesten	EL	1	1½
Frischkäse	g	100	150
Eigelb	St.	1	2
Tomaten, 1 Tomate pro Portion	g	~ 300	~ 450
Pinienkerne	g	20	30
Oliven ohne Kern, schwarz	g	40	60
Thymian und glatte Petersilie	Bund	je ½	je ¾
Weißwein	ml	200	300
Geflügelfond	ml	300	400
Salz, Pfeffer, Muskatnuss			
<b>außerdem:</b> Holzstäbchen			

## VORBEREITEN:

1. Schalotte fein würfeln und Knoblauch fein hacken.
2. Zitronenschalenzesten herstellen.
3. Tomaten häuten und quer durchschneiden

4. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.
5. Oliven halbieren.
6. Putenschnitzel flach klopfen, dünn, rechteckig.
7. Zwiebel in feine Streifen schneiden
8. Petersilien- u. Thymianblätter abzupfen, Petersilie hacken

## ZUBEREITUNG:

1. **Spinat** nach Packungsvorschrift zubereiten, abtropfen lassen, ausdrücken und dann grob zerkleinern. Schalotten und Knoblauch in Pfanne mit Öl andünsten. Spinat und Zitronenschalenzesten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen und unter wenden 2-3 Minuten andünsten dann abkühlen. Spinat mit Frischkäse und Eigelb glatt rühren.
2. **Putenschnitzel** innen pfeffern und salzen. Mit Messer Spinatfüllung auftragen. Fest zusammen rollen und zustecken. Außen pfeffern und salzen.
3. **Rouladen** in Pfanne 28 Ø bei mittlerer Hitze allseits goldbraun anbraten und danach in großen Flachbräter legen. Zwiebeln in Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Fond auffüllen, einmal aufkochen und dann zusammen mit Oliven und Thymian über die Rouladen geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Danach Tomaten zugeben. Weitere 10 Minuten zugedeckt garen. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut anrichten.

## BEILAGEN / GETRÄNKE:

\* Baguette / Weißwein

**Kcal pro Portion:** 513    **Trennkost:** -    \* R-242.DOC