

Marinierte Putenröllchen auf Gemüsestreifen



Zutaten für zwei Personen (für Flying Buffet 4-6):

200 g dünne Putenschnitzel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft

Schaschlikstäbchen
1/2 EL neutrales Öl

150 ml Gemüsebrühe

Marinade:

1/2 Päckchen gemischte
Kräuter (TK)

1/2 TL rote Pfefferbeeren

1/2 EL Olivenöl

1/2 EL Zitronensaft

Salz

Italienische Kräuter

Gemüsestreifen:

2 Karotten

1 Zucchini

300 ml Gemüsebrühe

1. Die Kräuter mit den rosa Beeren, dem Olivenöl, dem Zitronensaft und den anderen Gewürzen im Mörser oder im Blitzhacker zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

2. Das Fleisch eventuell nochmals quer teilen, falls es nicht dünn genug ist. Dann in 2 cm breite Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der Würzpaste vermengen und etwa 15 Minuten marinieren.

3. Die Streifen aufrollen, mit Stäbchen feststecken, in einer beschichteten Pfanne in wenig neutralem Öl auf jeder Seite 3-5 Minuten braten. Etwas

Gemüsebrühe angießen und mit geschlossenem Deckel in etwa 10 Minuten fertig garen. In Alufolie warm halten.

4. Karotten schälen, Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Von beidem Gemüse mit einem Sparschäler lange Streifen ziehen. In der erhitzten Gemüsebrühe 1-2 Minuten blanchieren.

5. Die Gemüsestreifen abgießen, in einer beschichteten Pfanne mit einer Ecke Butter sanft braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Teller gut vorwärmen, Gemüsestreifen als Bett anrichten, Putenröllchen darauf verteilen.

Hinweise:

Wenn man die Gemüsestreifen 1-2 Minuten länger blanchiert, braucht man sie nicht anzubraten. Die Gemüsebrühe sollte dann kräftig sein.

Für ein Flying Buffet nur 1-2 Röllchen pro Person servieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Diät, Flying Buffet, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezeptanregung: Leichter Leben in Deutschland (LLiD)
Anpassung und Foto: Walter Stand 19.01.2023