

Putenröllchen mit Kohlrabi-Wirsing-Gemüse



Zutaten für zwei Personen:

4 dünne Scheiben aus dem Putenfilet (je ca. 50 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
1 EL Olivenöl
1-2 Scheiben dünn geschnittener gekochter Schinken
Kohlrabi-Wirsing-Gemüse:
1 Kohlrabi
150 g Wirsingblätter (netto)
300 ml leichte Gemüsebrühe
1/2 Zwiebel
1 kleine Ecke Butter
100 ml Geflügelbrühe
1 EL Crème fraîche
1 TL Senf

1. Putenfilet aus einem größeren Stück quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und dünn mit Mehl bestäuben.
2. Backofen auf 160° vorheizen. Putenfilets in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl bei größerer Hitze kurz auf beiden Seiten anbraten. Dann mit Schinken belegen, einrollen und mit Holzstäbchen feststecken.
3. In eine feuerfeste Form geben und in ca. 15 Minuten im Backofen fertig garen.
4. Teller vorwärmen und auf dem Kohlrabi-Wirsing-Gemüse anrichten.

Kohlrabi-Wirsing-Gemüse:

1. Kohlrabi großzügig schälen, vierteln und mit einem Gemüsehobel in Scheiben schneiden.
2. Wirsingblätter abmachen, große Strünke heraus-schneiden, in gefällige Abschnitte teilen.
3. Kohlrabi in Gemüsebrühe 5 min blanchieren, den Wirsing 3 min. Abgießen.
4. Zwiebel würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Blanchierten Kohlrabi und Wirsing zugeben und mitbraten. Mit Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe ablöschen, mit Crème fraîche und Senf verfeinern, salzen und pfeffern.

Hinweise:

Wenn man herkömmlich geschnittene Putenschnitzel verwendet, wird das Fleisch leicht etwas zäh.

Für ein Flying Buffet rechnet man nur ein halbes Putenröllchen pro Person.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Diät, Flying Buffet, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezeptanregung: Johann Lafer in "Lafer nimmt ab", Gräfe und Unzer München 2009, S. 161
Anpassung und Foto: Walter Stand 19.01.2023