

Röllchen von Pute mit grünem Spargel

Zutaten für 10 Personen

- 1,0 kg Putenschnitzel à 50 g,
- 0.2 kg Fleischfarce vom Metzger
(Vorbestellen)
- 0,1 kg Karottenwürfeln,
blanchiert
- 10 g Kresse rot, geschnitten
- 0,5 kg Spargel, grün, blanchiert.
Salz / Pfeffer nach Bedarf
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 0,1 kg Karotte, Sellerie, Zwiebel
(Röstgemüse)
- 10 g Tomatenmark
- 0,1 l Jus vom Geflügel oder
Wasser
- 10 g Frühlingskräuterzweige
Saucenbinder, nach Bedarf
- 0,1 l Sahne, 30 %

Zubereitung

1. Die Putenschnitzel auf einer Arbeitsfläche auslegen. Aus der Fleischfarce den Karotten und der roten Kresse eine homogene Füllung herstellen. Die Putenröllchen mit der Farce bestreichen.
2. Ein grünes Spargelstück hineinlegen und zu Röllchen zusammenstecken.
3. Die Putenröllchen würzen in Sonnenblumenöl anbraten, auf ein Backblech legen, den Bratensatz im Topf kurz ablöschen, das Röstgemüse dazugeben und mehrmals mit dem Tomatenmark tomatisieren.
4. Mit der Jus oder Wasser ablöschen, ein- bis zweimal einkochen, dann mit dem Rest der Jus oder Wasser auffüllen die Putenröllchen und frischen Kräuterzweige dazugeben.
5. Im Topf ca. 1 Stunde schmoren lassen, die Putenröllchen ausstechen, die Sauce eventuell nachbinden und passieren, dann mit der Sahne legieren.

6. Ein Putenröllchen anschneiden, mit dem anderen Röllchen auf der Sauce anrichten.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung

- Füllung mit Speck, Zwiebeln, Essiggurke (Hausfrauenart)
- Füllung mit Tofu, Sojakeimlingen, Frühlingszwiebeln, Curry
- Füllung mit Lachs und Spinat
- Füllung mit Weißem Spargel
- Dazu serviert man Kartoffeln, Risotto von Reis oder Pasta aller Art.



Küchentipp

- Sollte man Rouladennadel zum verschließen nehmen, mit Öl einreiben, die lassen sich dann nach dem Garen besser entfernen.



Tipp zur Gartechnik

- Röllchen oder Rouladen auf jeden Fall anbraten, dadurch erhalten sie eine bessere Farbe und Geschmack.
- Nicht mit hoher Temperatur garen, Oberseite der Röllchen wird sonst hart.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Röststoffe, ohne Zwiebeln, ohne Pfeffer)
- Reduktionskost (ohne Sahne)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Sahne)
- Diabetes mellitus,
- Purinarmer Kost (mit Füllung von Gemüse, Fleisch Gewicht 80 g)