



Putenröllchen

Wer zu Weihnachten was Neues probieren möchte, sollte unser Rezept nicht verpassen: Putenröllchen mit Blumenkohlreis (vegane Alternative s.u.). Die Röllchen lassen sich ideal vorbereiten und der Reis ist in wenigen Minuten fertig. So bleibt mehr Zeit für die Liebsten. Wer dabei auch an den Feiertagen auf seine Ernährung achten möchte, ist hier genau richtig.

Gesamtzeit: 40 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

Röllchen

- 4 Putenschnitzel, dünn geklopft (vegane Alternative: Tipp s.u.)
- 200 g Blattspinat (frisch / TK)
- 250 ml Brühe (Geflügel / Gemüse)
- 1 EL Frischkäse (alternativ: vegan mgl.)
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Olivenöl
- Rouladennadeln / Zahnstocher

Blumenkohl

- ½ Blumenkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Mandelblättchen
- 4 getr. Datteln (gehackt)
- ¼ TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer
- ¼ TL Zimt
- Olivenöl

1 Blumenkohlstrunk entfernen, Röschen waschen. Mit Zerkleinerer oder Messer fein hacken. Weißen Teil der Frühlingszwiebeln ebenfalls fein hacken und zum Kohl geben.

2 Schnitzel waschen, trockentupfen und beide Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Spinat in der Pfanne mit etwas Wasser blanchieren (frisch) oder in der Mikrowelle garen (TK). Im Sieb gut abtropfen.

3 Spinat mit Frischkäse vermengen und auf dem Fleisch verteilen. Schnitzel aufrollen und mit Nadeln fixieren. Öl in Topf oder Pfanne mit Deckel erhitzen und die Rollen von allen Seiten kräftig anbraten. Brühe hinzugeben, Deckel schließen und 20 Minuten köcheln.

4 Mandeln ohne Öl goldbraun rösten, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

5 Öl erhitzen und Gemüse mit Datteln in die Pfanne geben. Ca. 10 Minuten anbraten, bis der Blumenkohl gar, aber nicht zu weich, ist. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mandeln hinzugeben und mit Putenröllchen servieren.

Tipp: Datteln können mit Rosinen oder Cranberries ersetzt werden.

Vegane Alternativen: Pflanzliches Schnitzel gebraten dazu reichen oder Ofen-Feta backen. Dafür den Feta in eine geschlossene Auflaufform legen. Etwas Olivenöl und Spinat auf den Käse geben und für 20 Minuten bei 200° backen.

Guten Appetit!

#healthyHUK