

Puten-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelpüree

- für 4 Personen -

500 g mehlig kochende Kartoffeln
8 große Wirsingblätter
4 dünn geschnittene Putenschnitzel (à 100 g)
Salz, Pfeffer
1/8 L Milch, 1,5 % Fett
1 Msp. Safran
4 EL Rapsöl
2 cl Sherry, trocken
100 ml Gemüsebrühe

- Kartoffeln mit der Schale dämpfen
- Wirsingblätter in kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch abtrocknen lassen
- Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen
- Kartoffeln schälen, noch heiß durch eine Presse drücken mit Safran, heißer Milch, 2 EL Speiseöl verrühren und mit Salz Pfeffer abschmecken
- Wirsingblätter auf das Fleisch legen mit dem Kartoffelpüree bestreichen, zur Roulade rollen, mit Küchengarn verschnüren
- Rouladen in 2 EL Rapsöl von allen Seiten anbraten, mit Sherry ablöschen, Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen lassen
- Röllchen warm stellen, den Fond um die Hälfte reduzieren

1 Port.:

Nährwert:

300 kcal; Protein: 29 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 4 g