

Puten-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelpüree

- für 4 Personen -

Zutaten:

500 g mehlig kochende Kartoffeln

8 große Wirsingblätter

8 dünn geschnittene Putenschnitzel (à 100 g)

Salz, Pfeffer

1/8 L Milch, 1,5 % Fett; 1 Msp. Safran

4 EL Rapsöl, 2 cl trockener Sherry; 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale dämpfen · Wirsingblätter in kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch abtrocknen lassen ·

Putenschnitzelflach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen · Kartoffeln schälen, noch heiß durch eine Presse drücken mit Safran, heißer Milch, 2 EL Speiseöl glatt rühren und Salz und Pfeffer abschmecken ·

Wirsingblätter auf das Fleisch legen mit dem Kartoffelpüree bestreichen, zur Roulade rollen, mit Küchengarn verschnüren · eine Pfanne erhitzen 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 einreduzieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 300 kcal, 3 g Ball., 45 mg tier. Chol.

2 KHE