



LC

KOCHT

Schlemmer-Rezept

Puten-Kürbis-Röllchen

Zutaten für 4 Portionen
(35 Minuten + Wartezeit)

- 500 g Hokkaido-Kürbisfrucht-
fleisch • 1 Zwiebel • 1 Knoblauch-
zehe • 4 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 150 g TK-Blattspinat • 4 dünne
Putenschnitzel (je ca. 80 g) • 150 g
Speckwürfel • 500 ml Hühnerbrühe
- 200 g Schlagsahne • 3 Stiele Peter-
silie • 2 EL heller Soßenbinder

1 Kürbisfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln, alles in 2 EL Öl andünsten, salzen, pfeffern. Hälfte Kürbis-Zwiebel-Mix herausnehmen, beiseitestellen. Gefrorenen Spinat zum restlichen Kürbis geben, 6–8 Minuten unter Rühren dünsten, dann salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

2 Fleisch salzen, pfeffern. Kürbis-Spinat-Mix darauf verteilen, aufrollen, mit Holzspießchen fixieren. Pfanne säubern. Rest Öl darin erhitzen, Röllchen anbraten. Speck zufügen, kurz mitbraten. Kürbis-Zwiebel-Mix, Brühe, Sahne zugeben. Ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren.

3 Petersilie hacken. Soßenbinder in den kochenden Schmorfond rühren, ca. 1 Minute köcheln, salzen, pfeffern. Röllchen mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

Pro Portion: 600 kcal;
54 g E, 38 g F, 12g KH