

LC



KOCHE

Schlemmer-Rezept

Puten-Kürbis-Röllchen

Zutaten für 4 Portionen
(35 Minuten + Wartezeit)

- 500 g Hokkaido-Kürbisfrucht-fleisch • 1 Zwiebel • 1 Knoblauch-zzehe • 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 Petersilie • 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 er-
hitzen, Röllchen anbraten. Speck zu-
fügen, kurz mitbraten. Kürbis-Zwiebel-
Mix, Brühe, Sahne zugeben. Ca.
10 Minuten zugedeckt schmoren.

3 Petersilie hacken. Soßenbinder
in den kochenden Schmorfond
röhren, 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