



KOCHEN

Schlemmer-Rezept

Puten-Kürbis-Röllchen

Zutaten für 4 Portionen
(35 Minuten + Wartezeit)

- 500 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 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 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 Schmortond rühren, ca. 1 Minute köcheln, salzen, pfeffern. Röllchen mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

Pro Portion: 600 kcal;

54 g E, 38 g F, 12 g KH