Putenröllchen mit Mandel-Brokkoli

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Rouladen

Zutaten (4 Personen)

» 1 Brokkoli
» 8 Putenschnitzel
» Salz & Pfeffer
» 8 Scheiben Frühstücksspeck
» 8 getr. Aprikose(n)
» 1 EL Mehl
» 3 EL Öl
» 1 Orange(n)
» 100ml Orangensaft
» 1 EL Instant-Hühner-Brühe
» 8 Rösti-Ecken
» 1 EL Butter/Margarine
» Muskat
» 50g Mandelblättchen
» 1 EL Stärke
» Thymian

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Speck und eine getrocknete Aprikose geben, zusammenrollen und mit Holzspießchen feststecken. Röllchen mit Mehl bestäuben.

2. 1EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Röllchen darin rundherum anbraten. Die Orange gründlich waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Orangenscheiben kurz mitbraten. Röllchen mit Orangensaft und 400ml Wasser ablöschen. Aufkochen und Hühnerbrühe einrühren. Alles zugedeckt ca. 15min bei schwacher Hitze schmoren.

3. In der Zwischenzeit 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Röstiecken darin von beiden Seiten ca. 8min goldbraun braten. Fett in einem Topf erhitzen, 100ml Wasser angießen. Mit Salz und Muskat würzen und aufkochen. Brokkoli darin zugedeckt ca. 10min dünsten. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Putenröllchen herausnehmen und warm stellen. Orangenfond aufkochen. Stärke mit 1EL Wasser glatt rühren, den Fond damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Röstiecken auf Küchenpapier abtropfen lassen. Putenröllchen mit Soße und Brokkoli auf einer Platte anrichten. Brokkoli mit Mandeln bestreuen und die Röllchen mit Thymian garnieren. Röstiecken extra servieren.

Nährwerte: 650kcal/E39g/F36g/KH39g pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke