WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenrouladen mit grünem Spargel und Erbsenpüree

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenschnitzel
500 g grüner Spargel
100 g Kräuter-Frischkäse
50 g geriebener Käse
2 EL Öl
1 Zwiebel
150 ml Brühe
800 g Erbsen (TK)
Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 520 kcal, 11 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenrouladen mit grünem Spargel und Erbsenpüree

Zubereitung:

1. Die holzigen Enden vom grünen Spargel abschneiden und die Stangen in kochendem Wasser circa 5 Minuten bissfest garen.



2. Die Putenschnitzel zuerst mit dem Kräuter-Frischkäse bestreichen, dann etwas von dem geriebenen Käse darüberstreuen…



3. …und je 3 bis 4 Stangen Spargel darauflegen.

Putenrouladen mit grünem Spargel und Erbsenpüree



4. Jetzt die Putenschnitzel eng aufrollen und mit Küchengarn umwickeln.



5. Anschließend die Putenrouladen in 1 EL Öl circa 5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.



Putenrouladen mit grünem Spargel und Erbsenpüree

6. Dann 50 ml Brühe angießen und circa 12 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne schmoren.



7. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln und in 1 EL Öl glasig anschwitzen.



8. 100 ml Brühe angießen und Erbsen dazugeben und alles circa 5 Minuten köcheln lassen.



Putenrouladen mit grünem Spargel und Erbsenpüree

9. Jetzt noch das Basilikum dazugeben und alles pürieren.



10. Zum Finale die Putenrouladen aufschneiden und mit dem Erbsenpüree genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenrouladen mit grünem Spargel und Erbsenpüree



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**