WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenrouladenspieße mit Grünkohl, Möhren und Orzo

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenschnitzel (ca. 600 g)
4 TL Senf
100 g Bacon
2 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe
150 g Orzo
200 g Grünkohl
3 Möhren
50 g Sultaninen
25 g Walnüsse

Nährwerte:

Pro Portion ca. 596 kcal, 22 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 30 Minuten im Gefrierfach)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenrouladenspieße mit Grünkohl, Möhren und Orzo

Zubereitung:

1. 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.

2. Zuerst die Putenschnitzel mit Senf bestreichen, mit Bacon belegen,…

3. …aufrollen, in Frischhaltefolie wickeln und circa 30 Minuten ins Gefrierfach legen.

Putenrouladenspieße mit Grünkohl, Möhren und Orzo

4. Danach die Putenrouladen in Scheiben schneiden, auf Spieße stecken…

5. …und in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

6. Jetzt 200 ml Gemüsebrühe angießen und 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.

7. Orzo nach Packungsangabe zubereiten.

Putenrouladenspieße mit Grünkohl, Möhren und Orzo

8. Grünkohl putzen und kleinschneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden.

9. Beides zusammen in 1 EL Öl circa 5 Minuten andünsten und mit der restlichen Brühe circa 10 Minuten weichkochen.

10. Zum Schluss Orzo und Sultaninen unterrühren und einmal kurz aufkochen.

Putenrouladenspieße mit Grünkohl, Möhren und Orzo

11. Putenrouladenspieße mit Grünkohl, Möhren und Orzo anrichten, mit gehackten Walnüssen topppen und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenrouladenspieße mit Grünkohl, Möhren und Orzo

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**