WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffelpommes, Rosenkohlgemüse und Cranberry-Chutney

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenschnitzel (aus deutscher Erzeugung)
500 g Butternutkürbis
750 g Rosenkohl
3 EL Pekannüsse
1 EL Ahornsirup
7 EL Öl
2 TL Zimt
1 kg Süßkartoffeln
400 g Cranberries
300 ml Orangensaft
200 ml Cranberry-Saft
3 EL Cranberry-Marmelade
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter
300 g TK-Spinat
2 Scheiben Toast
200 ml Geflügelfond



Nährwerte:

Pro Portion ca. 933 kcal, 24 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 75 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffelpommes, Rosenkohlgemüse und Cranberry-Chutney

Zubereitung:

1. Als erstes den Butternutkürbis in Würfel schneiden, den Rosenkohl halbieren und mit Pekannüssen, 3 EL Öl, Ahornsirup und 1 TL Zimt vermischen. Dann alles zusammen in eine Auflaufform geben.



2. Anschließend die Süßkartoffeln in Streifen schneiden, mit 2 EL Öl mischen, auf ein Backblech legen und zusammen mit der Butternutkürbis-Mischung für 30 bis 35 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



3. Währenddessen Cranberries, Orangen- und Cranberry-Saft, Cranberry-Marmelade sowie 1 TL Zimt im Kochtopf kurz aufkochen lassen und einreduzieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffelpommes, Rosenkohlgemüse und Cranberry-Chutney



4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter circa 5 bis 7 Minuten anschwitzen.



5. Dann den Spinat dazugeben.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffelpommes, Rosenkohlgemüse und Cranberry-Chutney



6. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Butter für circa 7 bis 9 Minuten in einer Pfanne anrösten. Anschließend die Toastbrotwürfel mit dem Spinat vermischen.



7. Jetzt die Putenschnitzel mit der Spinat-Brotmischung belegen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffelpommes, Rosenkohlgemüse und Cranberry-Chutney



8. Danach die Putenschnitzel aufrollen, mit etwas Garn festbinden und in einer Pfanne in 2 EL Öl für circa 5 bis 7 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.



9. Den Geflügelfond angießen und die Putenrouladen für weitere 10 bis 12 Minuten in der Pfanne köcheln lassen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffelpommes, Rosenkohlgemüse und Cranberry-Chutney



10. Zum Schluss nur noch alles zusammen auf dem Teller anrichten und gefüllte Putenrouladen genießen, genießen, genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffelpommes, Rosenkohlgemüse und Cranberry-Chutney



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**