

Puten-Spargelschnitzelröllchen

Zutaten **(für 4 Personen):**

4 Putenschnitzel
200 g Schmand
0.5 Zitrone
Schnittlauch
Salz und Pfeffer
500 g weißer Spargel
2 TL Zucker
500 g grüner Spargel
1 TL Paprikagewürz (edelsüß)
2 EL Öl



Nährwerte:

Pro Portion ca. 386 kcal, 17 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Puten-Spargelschnitzelröllchen

Zubereitung:

1. Als erstes Schmand mit Zitronensaft und -abrieb, Schnittlauchröllchen und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.
2. Dann den weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in Salzwasser mit dem Zucker circa 5 bis 7 Minuten garen.
Jetzt die holzigen Enden vom grünen Spargel abschneiden, grünen Spargel zu dem weißen Spargel in den Topf geben und für weitere 5 bis 7 Minuten mitgaren.
3. Next step: Putenschnitzel flachklopfen,...



Puten-Spargelschnitzelröllchen

4. ...längs halbieren,...



5. ...mit Spargel belegen, einrollen und mit Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren.



6. Zum Schluss die Putenspargelröllchen in dem Öl von allen Seiten scharf anbraten,...



7. ...mit Paprikagewürz bestreuen und Puten-Spargelschnitzelröllchen mit

Puten-Spargelschnitzelröllchen

Schnittlauch-Schmand genießen!



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-gefluegel.de**