



Puten-Rouladen mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 619 kcal/ 2580 kJ
Eiweiß: 45,8 g Fett: 43,8 g
Kohlenhydrate: 11,2 g

Zubereitung:

1. Die Putenschnitzel salzen und pfeffern. Den Sellerie grob raspeln und mit den Salbeiblättern auf dem Fleisch verteilen. Die Walnüsse und eine Zwiebel fein hacken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Eigelb zu einer zähflüssigen Paste anrühren. Diese Paste auf der Sellerie-Salbei-Mischung verteilen und die Schnitzel zu Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern verschließen.

2. Die Rouladen in 2 Esslöffel Öl anbraten, die beiden restlichen Zwiebeln hacken und dazugeben, etwa 15 Minuten schmoren lassen. Die Möhren in feine Streifen schneiden, die Tomaten entkernen und in Spalten schneiden. Beides zu den Rouladen geben, mit Geflügelfond übergießen und weitere 20 Minuten schmoren lassen. Sauce nach Belieben mit der Speisestärke binden. Dazu passen Gartengemüse und Kartoffelpüree.

Zutaten für 4 Portionen :

4 dünne Putenbrustschnitzel (je 180 g)
Salz, Pfeffer
200 g Knollensellerie
1 Bund Salbei
150 g kalifornische Walnüsse
3 Zwiebeln
1 Eigelb
2 EL Öl
2 Möhren
2 Fleischtomaten