

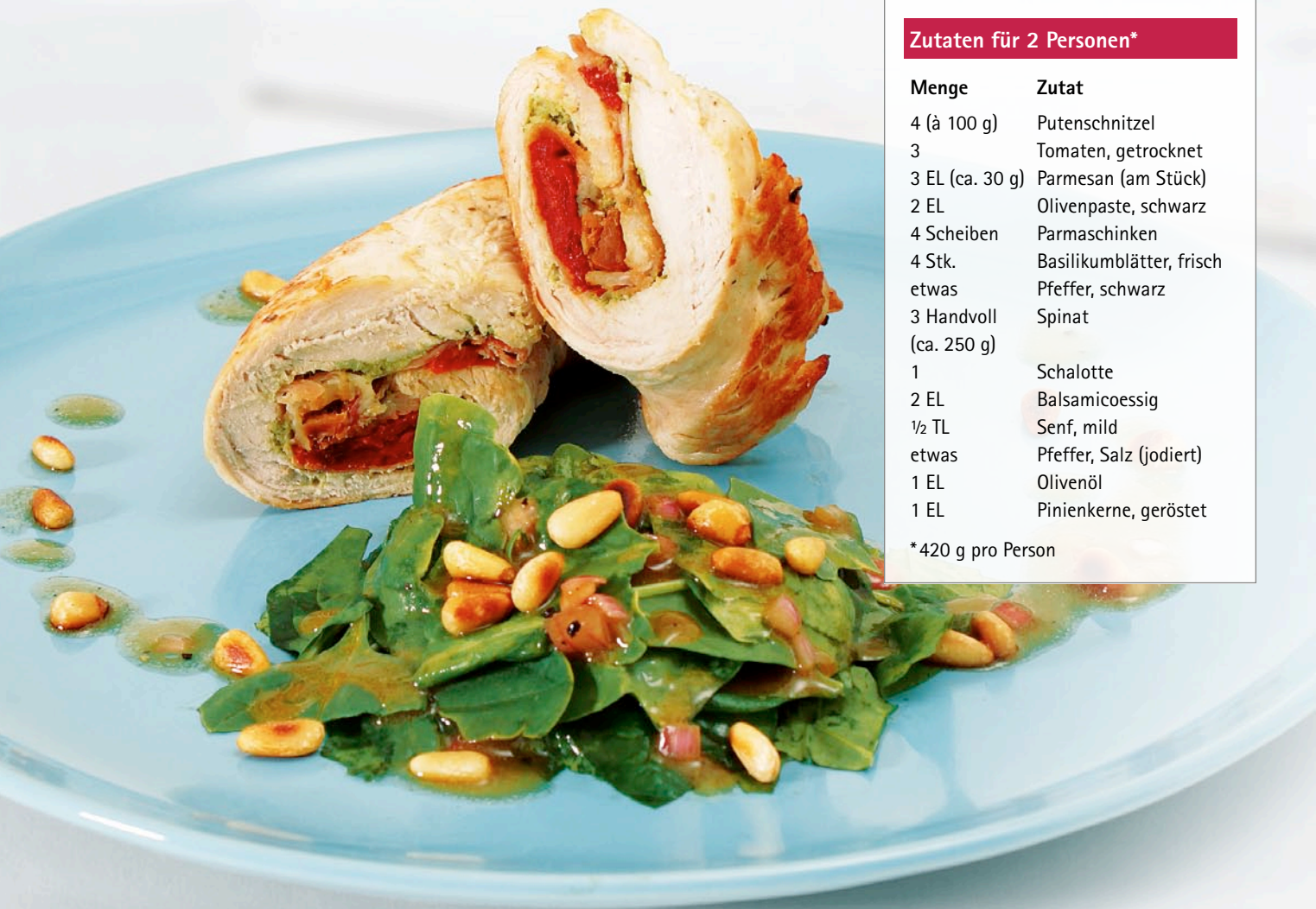
Putenröllchen

mit Spinatsalat



35 Min.*

Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen*

Menge	Zutat
4 (à 100 g)	Putenschnitzel
3	Tomaten, getrocknet
3 EL (ca. 30 g)	Parmesan (am Stück)
2 EL	Olivenpaste, schwarz
4 Scheiben	Parmaschinken
4 Stk.	Basilikumblätter, frisch
etwas	Pfeffer, schwarz
3 Handvoll (ca. 250 g)	Spinat
1	Schalotte
2 EL	Balsamicoessig
½ TL	Senf, mild
etwas	Pfeffer, Salz (jodiert)
1 EL	Olivenöl
1 EL	Pinienkerne, geröstet

* 420 g pro Person

So wird's gemacht ...

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen; auf eine flache Unterlage legen und sehr dünn klopfen (das geht am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie). Die Tomaten sehr fein würfeln. Vom Parmesan einige Späne abhobeln.

Die Schnitzel mit der Olivenpaste bestreichen, den Schinken und die Basilikumblätter darauf legen, etwas Pfeffer, die Tomatenwürfel und Parmesanspäne darüber streuen.

Die Schnitzel fest zusammenrollen und mit Spießen feststecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenröllchen von allen Seiten gut anbraten, dann in der Pfanne für 15 - 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Den Spinat währenddessen waschen und trocken schütteln. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Für das Dressing den Balsamicoessig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl miteinander mixen. Spinat, Schalotten und Dressing vermischen und die Pinienkerne darüber streuen.

Die Putenröllchen schräg halbieren und auf einen Teller setzen. Den eventuell entstandenen Sud aus der Pfanne darüber träufeln. Den Salat daneben anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder knuspriges Brot.

Tipp: Zum Zusammenstecken gibt es Rouladenspieße im Fachhandel, es eignen sich aber auch Zahnstocher.

Nährwerte pro Portion

Energie	530 kcal
Fett	25,2 g
Kohlenhydrate	9,52 g
Eiweiß	65,2 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.