Putenroulade gefüllt mit Spinat-Schafkäse und Gemüsenudeln





Dauer: Mittel	
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen	
Saison: Ganzjährig	
Für: 4 Personen	
Verfasst von: Salzburg schmeckt	

Zutaten

4	Putenschnitzerl
250 G	blanchierter Blattspinat
120 G	Schafkäse
2 EL	Senf
4	Karotten
2 KLEINE	Zucchini

Rapsöl zum Anbraten

Salz
geriebene Muskat
Knoblauchzehe

Zubereitung

- 1. Die Putenschnitzel klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.
- 2. Blanchierten Blattspinat auf den Schnitzeln verteilen und mit Muskat bestreuen. Dann Schafskäse auf den Blattspinat legen und dann die Schnitzel zu Rouladen formen und mit Zahnstochern schließen.
- 3. Die Rouladen in Rapsöl rundherum braun anbraten und in eine ofenfeste Form legen. Den Bratenrückstand mit etwas Wasser auflösen und über die Rouladen gießen.
- 4. Im Backrohr bei 180 Grad ca. 20 Minuten durchbraten lassen.
- 5. In der Zwischenzeit Karotten und Zucchini waschen und mit dem Sparschäler dünne Streifen (Nudeln) abziehen.
- 6. Diese in der Pfanne in Butter braten, mit Salz und Knoblauch würzen.
- 7. Die Gemüsenudeln auf einem Teller verteilen und die fertigen Rouladen in der Mitte teilen und schön auf den Nudeln anrichten.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Als Kohlenhydrat-Beilage kann z.B. Dinkelreis oder Dinkelnudeln serviert werden.