



PUTEN- RÖLLCHEN TOMATE-MOZZARELLA.

Dieses Gericht passt richtig gut in den Sommer. Wir wünschen guten Appetit.

Nährstoffe pro Person:

501 kcal Energie
45,5 g Eiweiß
13,6 g Fett
47,5 g Kohlenhydrate
4,8 g Ballaststoffe
4,32 mg Vitamin E
0,32 mg Vitamin B1

Zutaten für 4 Personen:

Reis
240 g Reis, parboiled, Rohware
720 ml Gemüsebrühe

Putenröllchen mit Tomaten-Mozzarella-Füllung
40 g Tomaten, getrocknet
4 g Basilikum, frisch oder TK
3,2 g Knoblauch, frisch oder TK
80 g Mozzarella (45 % Fett), abgetropft
560 g Putenbrust, frisch oder TK, aufgetaut, roh
12 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer gemahlen

Spinatgemüse
400 g Spinat, frisch oder TK
160 g Zwiebeln, frisch oder TK, geschält
32 g Schlagsahne (30 % Fett)
8 g Olivenöl
8 g Maisstärke
80 ml Gemüsebrühe
Jodsalz

Zubereitung:

1. Aus getrockneten Tomaten, Olivenöl, Knoblauch und Basilikum mit dem Pürierstab ein Pesto herstellen.
2. Die plattierten Putensteaks würzen, mit dem Pesto bestreichen und den Mozzarella-Streifen belegen. Die Steaks aufrollen und bei 130 Grad etwa 25 Minuten backen.
3. Den Reis in der Brühe garen.
4. Für den Spinat die Zwiebelwürfel im Olivenöl anschwitzen und den Spinat zugeben. Das Spinatgemüse 2-3 Minuten kochen, mit Sahne verfeinern und abschmecken. Mit Maisstärke binden.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)



24-Stunden-Service: 0800 664 8233 (gebührenfrei) | Stand: 07 | 2019
Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung.
Personengebundene Begriffe werden geschlechtsneutral ausgewiesen.

NOVITAS BKK