



Gefüllte Putenrouladen

150 g Kartoffeln
100 g Putenschnitzel, dünn geschnitten
1/2 TL Senf
1 kleine Zwiebel
50 g frische Champignons
1 EL Rapsöl
1 EL frische, fein gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
Pfeffer, Salz, Muskat
Wasser
25 g Saure Sahne
1/2 TL Weizenstärke
2 EL Milch

Die Kartoffeln schälen und in wenig Wasser garen. Inzwischen das Putenschnitzel dünn klopfen und mit Senf bestreichen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Pilze säubern, blättrig schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Die Pilze zugeben, kurz mitdünsten, mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Die Pilz-Zwiebelmasse abkühlen lassen und auf dem Rouladenfleisch verteilen. Die Roulade aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken, anschließend im Bratensatz unter mehrmaligem Wenden rundherum braten. Zum Schluss etwas Wasser angießen und die Saure Sahne einrühren, mit etwas Stärke abbinden. Die Sauce kurz aufkochen lassen, nachwürzen und das Gericht zugedeckt warm halten. Die gegarten Kartoffeln zu Püree zerstampfen, Milch zufügen. Das Kartoffelpüree mit Salz und Muskat würzen und mit der Roulade und der Sauce anrichten.

380 kcal (1591 kJ), 31,4 g Eiweiß, 14,9 g Fett, 29,1 g Kohlenhydrate