



Herzhafte Pfannkuchenrollen mit gebratener Putenbrust und Joghurtdressing



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	400 g
Milch	150 ml
Eier	3 St.
Salz	1 EL
Weizenmehl, Type 405	200 g
Zitronen	0.5 St.
Joghurt, natur	150 g
Senf	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Öl	4 EL
Mini Romana	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Salatgurken	1 St.

Zubereitung

1. Putenbrust waschen, trocken tupfen, längs halbieren und auf Küchenkrepp zum Temperieren beiseitestellen. In einer Schüssel Milch, Eier und 1 TL Salz verquirlen, Mehl unter Rühren esslöffelweise dazugeben. Teig kurz ruhen lassen.
2. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt, Senf und 1 EL Zitronensaft verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Pfannkuchen ca. 2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Pfannkuchen mit einem Küchentuch bedeckt warm halten.
4. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Putenbrust salzen, mit 1 TL Zitronensaft einreiben und im heißen Öl ca. 5 Min. rundherum anbraten. Fleisch anschließend in Alufolie eingewickelt ruhen lassen.
5. Salat halbieren, äußere Blätter entfernen und Salat zum Strunk hin in feine Streifen schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Gurke waschen, Enden entfernen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.
6. Putensteaks in Streifen schneiden. Die Hälfte des Joghurts mit dem Salat in der Schüssel vermischen und auf den Pfannkuchen verteilen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Fleisch, Gurken und Petersilie mittig darauf verteilen und fest aufrollen. Pfannkuchenrollen mit restlichem Joghurt zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	17 g