



Pesto-Puten-Rouladen als Involtini mit Gemüse vom Weißkohl an Kartoffelpüree



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Putenbrustschnitzel	600 g
Pfeffer, schwarz	
Pesto alla Genovese	6 TL
Gouda, gerieben	100 g
Weißkohl	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	4 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Milch	150 ml
Butter	3 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Kartoffelstampfer, Fleischklopfer, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Zahnstocher

1. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
2. Pute waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Pute beidseitig salzen und pfeffern, auf einer Seite jeweils mit 1 TL Pesto dünn bestreichen, Käse darüberstreuen und Pute eng aufrollen. Die Enden jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.
3. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Puten-Rouladen darin mit der überlappenden Seite nach unten ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Das Fleisch auf einem Teller beiseitestellen, Pfanne nicht säubern.
5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Weißkohl und Zwiebeln im Bratensatz ca. 3 Min. dünsten. Mit Wein ablöschen, ca. 1 Min. einkochen lassen, Brühe ggf. anrühren und mit Brühe auffüllen. Weißkohl mit Salz und Pfeffer würzen, Putenrouladen auf den Weißkohl legen und alles bei kleiner Stufe zugedeckt ca. 12 Min. köcheln.

6. Kartoffeln abgießen und im Topf zusammen mit Milch und Butter mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Kartoffelpüree zusammen mit Puten-Rouladen und dem Gemüse vom Weißkohl auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	742 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	29 g