



Puteninvoltini mit Ofengemüse und Senfdip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	4 St.
Zucchini	2 St.
Pastinaken	4 St.
Süßkartoffeln	800 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Cashewkerne	60 g
Frischkäse, natur	40 g
Putenbrustfilet	600 g
Joghurt, natur	150 g
Senf	1 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Fleischklopfer, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Zahnstocher

1. Schalotten schälen, das Wurzelende entfernen und Schalotten vierteln. Zucchini waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Pastinaken waschen, schälen und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ofen auf 220° C (Umluft) vorheizen. Thymian waschen.
2. Gemüse in einer Schüssel mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer mischen und mit Thymian auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Gemüse im Ofen ca. 20 Min. backen. Derweil Cashewkerne fein hacken und in einer Schüssel mit Frischkäse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Putenbrust waschen, trocken tupfen und zwischen einer Lage Frischhaltefolie platt klopfen. Cashew-Frischkäse-Mischung in der Mitte der Putenfilets verstreichen, Fleisch fest zusammenrollen und jeweils mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Puteninvoltini darin rundherum ca. 3 Min. anbraten. Am besten zuerst mit der überlappenden Seite anbraten.
4. Puteninvoltini danach zum Gemüse auf das Backblech in den Ofen geben und zusammen ca. 7 Min. fertig garen. Währenddessen Joghurt im Becher mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Puteninvoltini und Ofengemüse aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit dem Senfdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	724 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	21 g