



Putenröllchen mit Feta-Sesam-Füllung

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Putenbrustschnitzel | 600 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Basilikum, frisch | 12 g |
| Feta | 100 g |
| saure Sahne | 100 g |
| Sesam, weiß | 10 g |
| Öl | 1 EL |
| Butter | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Zahnstocher

1. Vier Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und mit einem Stieltopf oder Fleischklopper möglichst flach klopfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer Schüssel Feta fein bröseln und mit saurer Sahne mischen. Schnitzel mit der Fetacreme bestreichen, mit Sesam bestreuen und Basilikumblättern belegen. Aufrollen und mit Holzspießen oder Zahnstochern fixieren.
3. In einer Grillpfanne oder Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenröllchen darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Dann Temperatur reduzieren, 1 EL Butter zugeben und auf niedriger bis mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 8–10 Min. fertig garen. Dabei regelmäßig wenden.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Tomatensalat mit Orangendressing](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 325 kcal |
| Kohlenhydrate | 3 g |
| Eiweiß | 41 g |
| Ballaststoffe | 0 g |
| Fette | 17 g |