



Rouladen von der Pute an Kartoffelpüree mit Fenchel und zitronigen Semmelbrösel



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Fenchel	2 St.
Salz	
Butter	6 EL
Paniermehl	50 g
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Frischkäse, natur	40 g
Putenbrustschnitzel	600 g
Öl	2 EL
Milch	200 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp, Alufolie, Zahnstocher

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Fenchel waschen, Strunk und Grün entfernen und ebenfalls würfeln. In einem Topf mit Salzwasser knapp bedecken und zugedeckt aufkochen. Danach ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe weich garen.
2. Inzwischen 3 EL Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Paniermehl unter Rühren ca. 2 Min. goldgelb anrösten. Anschließend salzen und auf Küchenkrepp abtropfen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, mit Bröseln mischen und beiseitestellen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ca. die Hälfte fein hacken. Für die Füllung in einer Schüssel Frischkäse, 2 TL Zitronensaft, Salz und die gehackte Petersilie mischen.
4. Pute waschen und trocken tupfen. Fleisch seitlich einschneiden und mit jeweils 1 TL Petersilienfrischkäse füllen. Anschließend Putenbrust mit Zahnstochern verschließen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Puten-Rouladen ca. 2 Min. rundherum goldbraun anbraten. Danach Involtini in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10–12 Min. fertig garen.

5. Inzwischen Kartoffeln und Fenchel abgießen, zurück in den Topf geben, Milch und 3 EL Butter zugeben und zu einem cremigen Fenchel-Kartoffelpüree verarbeiten (mit Stampfer oder Gabel). Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas vom restlichen Zitronensaft abschmecken und zugedeckt warmhalten.

6. Puten-Rouladen und Fenchel-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit Zitronenbröseln und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	666 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	25 g