



Putenröllchen mit Olivenfülle

und Salbei-Polenta



30-40min



2 Personen

Diese kleinen Röllchen überzeugen auf ganzer Linie: Zarte Putenbrust gefüllt mit selbstgemachter Olivenbutter. Die schmilzt im Ofen so wunderbar und verleiht den Rouladen ihren besonderen Geschmack. Dazu rühren wir eine cremige Polenta mit Salbei und schnibbeln schnell einen Fenchel-Salat.

Was du von uns bekommst

- Salbei
- Putenbrust
- Polenta
- rote Zwiebel
- schwarze Oliven
- Fenchel
- Bräburn Apfel
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer keinen rohen Fenchel mag, dünstet diesen mit 3-4EL Wasser und einer Prise Salz in einer großen Pfanne für 2-3Min.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 40.0g, Eiweiß 22.0g, Kohlenhydrate 89.4g



1. Salat zubereiten

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zwiebel** schälen, halbieren und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. **Fenchel** halbieren, Strunk entfernen und in feine Steifen schneiden. **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden. Alles in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl vermengen.



4. Fleisch garen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die **Rouladen** von allen Seiten ca. 1Min. scharf und goldbraun anbraten. In eine Auflaufform oder ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für weitere ca. 10-15Min. fertig garen.



2. Olivenbutter zubereiten

Die **Oliven** abtropfen lassen und sehr fein hacken, mit 2EL zimmerwarmer Butter verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche **Zwiebel** fein würfeln. Den **Salbei** von den Stängeln zupfen, in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. Polenta vorbereiten

In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Inzwischen in einem mittleren Kochtopf 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, die **Zwiebelwürfel** darin ca. 2-3Min. glasig anschwitzen. Nun den **Salbei** ca. 1Min. mitbraten.



3. Fleisch füllen

Fleisch gegen die Faser in 1-2cm dünne Steaks schneiden, mit dem Plattireisen oder einer leeren Glasflasche zwischen Backpapier möglichst dünn und flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Oliven-Butter** gleichmäßig auf den **Steaks** verteilen und zu kleinen **Rouladen** zusammenrollen. Ggf. mit einem Zahnstocher oder einem Kochfaden fixieren.



6. Polenta zubereiten

Zum Schluss die **Polenta** hinzugeben und ca. 1Min. mit anschwitzen. Dann mit der **Brühe** ablöschen und unter Rühren ca. 3-5Min. leicht köcheln lassen bis sie gar ist. Die **Polenta** mit dem geriebenen **Käse** sowie Salz und Pfeffer würzen. Mit den **Rouladen** und dem **Salat** servieren.