Putenroulade mit Spinatfüllung

Ein gesundes und leckeres Rezept zugleich: die Putenroulade mit Spinatfüllung aus dem Dampfgarer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

500 g	Blattspinat
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Pfeffer
4 Stk.	Putenschnitzel
1 Prise	Salz
120 g	Schafskäse

Zubereitung

1. Die **Putenroulade mit Spinatfüllung** wird mit gedämpftem Gemüse verarbeitet. Durch diese schonende Zubereitung bleiben essenzielle Vitamine erhalten und der Geschmack kann sich entfalten.

2. Den Spinat gründlich putzen, dicke Blattstiele dabei entfernen, anschließend in einem Sieb unter fließendem Wasser säubern und abtropfen lassen.

3. Einen gelochten Garbehälter mit dem Blattspinat befüllen. Spinat im Dampfgarer für 3 Minuten dämpfen. Salz und Pfeffer hinzufügen.

4. Knoblauch abziehen und fein zerhacken, um diesen zum Spinat zu geben. Schafskäse in mundgerechte Stücke zerkleinern und unter den Spinat mengen.

5. Putenschnitzel mit Spinatmasse gleichmäßig bestreichen. Schnitzel sodann einrollen und mit Zahnstochern sicher verschließen.

6. Die vorbereiteten Putenrouladen in eine gelochte Garschale geben und im Dampfgarer

weitere 20 Minuten lang dämpfen. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Tipp

Einen appetitlichen, kühlen Weißwein zur Putenroulade mit Spinatfüllung auf den Tisch bringen. Als Beilage schmeckt ein gemischter Salat.