



Rezepte >

Curry-Puteninvoltini mit Kokos-Spinat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas Stücke aus der Dose	100 g
Schalotten	1 St.
Crème fraîche	150 g
Currypulver	
Chili, gemahlen	
Salz	
Putenbrustschnitzel	600 g
Jasminreis	300 g
Öl	2 EL
Blattspinat	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Kokosnussmilch	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Fleischklopfer, Küchenkrepp, Frischhaltefolie

1. Ananas in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Ananas sehr klein würfeln. Schalotte halbieren und fein würfeln. In einer Schüssel Crème fraîche mit Ananas, Schalotte, Curry, Chili und Salz verrühren.
2. Putenbrustschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt platt klopfen. Schnitzel von beiden Seiten salzen, Ananas-Mischung auf einer Seite der Schnitzel verteilen und fest zusammenrollen. Mit Zahnstochern jeweils fixieren.
3. In einem Topf Reis mit Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. gar köcheln.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pute ca. 4 Min. zuerst mit der überlappenden Seite nach unten rundherum anbraten. Hitze reduzieren und Pute zugedeckt ca. 10 Min. zu Ende garen.
5. Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Spinat zugeben, mit Kokosmilch ablöschen und Spinat ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Puteninvoltini aufschneiden und mit Reis und Kokos-Spinat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	720 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	29 g