



Puten-Involtini mit Kartoffel-Fenchel-Püree und Zitronenbröseln

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Fenchel waschen, entstrunken, Grün entfernen und ebenfalls würfeln. In einem Topf mit Salzwasser knapp bedecken und zugedeckt aufkochen. Danach ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe weich garen.

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.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ca. die Hälfte fein hacken. Für die Füllung in einer Schüssel Frischkäse, 2 TL Zitronensaft, Salz und den gehackten Petersilie mischen.

Putenbrust waschen und trockentupfen. Fleisch seitlich einschneiden und mit jeweils 1 TL Petersilienfrischkäse füllen. Anschließend mit Zahnstochern verschließen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Involtini ca. 2 Min. rundherum goldbraun anbraten. Danach in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10 – 12 Min. fertig garen.

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

Involtini und Kartoffel-Fenchel-Püree auf Tellern anrichten und mit Zitronenbröseln und Estragon bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	753 kcal		
Kohlenhydrate	63 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	45 g	Fette	35 g