




Puten-Tomaten-Röllchen mit Kapern



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Kapern	30 g
Feta	150 g
Tomaten, getrocknet	80 g
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Putenbrustschnitzel	600 g
Langkornreis	300 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, feine Reibe

1. Holzspießchen in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Kapern abtropfen lassen und hacken. Feta fein zerbröseln. Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. In einer Schüssel Feta, Kapern und Tomaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Folie flachklopfen. Mit der Kapern-Masse bestreichen. Längs aufrollen und im Abstand von ca. 5 cm in Röllchen schneiden. Gleichmäßig auf Holzspießchen stecken.
3. In einem Topf Reis mit 700 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. weich garen. Röllchen auf einer Alugrillschale ca. 15 Min. auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden grillen oder in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 4–5 Min. rundherum anbraten und dann zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 10 Min. fertig garen.
4. Inzwischen die Zitrone in Spalten schneiden. Putenröllchen mit Reis auf Teller anrichten und mit Zitronenspalten beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 587 kcal

Kohlenhydrate 76 g

Eiweiß 50 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 10 g
