Puteninvoltini mit Zucchini

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Zitronen	1 St.
Putenbrustschnitzel	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kochschinken	100 g
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenpapier, Frischhaltefolie

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in ca. 10 dünne Scheiben hobeln. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.

2. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

3. Schnitzel jeweils mit einer Scheibe Kochschinken und 2–3 Scheiben Zucchini belegen. Eng aufrollen, in ca. 4 cm dicke Röllchen schneiden und auf Spieße stecken.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Puteninvoltini mit Zucchini ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Alternativ kannst du die Spießchen auch auf dem Grill zubereiten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g