Putenröllchen mit Brokkoli

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	20 g
Frischkäse, natur	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Putenbrustschnitzel	600 g
Öl	3 EL
Penne Rigate	500 g
Brokkoli	2 St.
Gemüsebrühe	150 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Zahnstocher

1. Petersilie waschen, trocken tupfen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel mit 100 g Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und mit dem Handballen etwas flacher klopfen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit der Kräutercreme bestreichen. Aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

3. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Röllchen darin rundherum ca. 4–5 Min. goldbraun braten. Anschließend mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe weitere ca. 7 Min. fertig garen.

4. Inzwischen Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. Derweil Brokkoli waschen und den Kopf in Röschen teilen. Brokkoli die letzten ca. 4–5 Min. mitgaren.

5. Röllchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Gemüsebrühe und übrigen Frischkäse zum Bratensatz in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli und Nudeln abgießen, mit den Röllchen auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	804 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g