Putenröllchen mit Feta-Sesam-Füllung

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustschnitzel	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Basilikum, frisch	12 g
Feta	100 g
saure Sahne	100 g
Sesam, weiß	10 g
Öl	1 EL
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Zahnstocher

1. Vier Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und mit einem Stieltopf oder Fleischklopfer möglichst flach klopfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

2. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer Schüssel Feta fein bröseln und mit saurer Sahne mischen. Schnitzel mit der Fetacreme bestreichen, mit Sesam bestreuen und Basilikumblättern belegen. Aufrollen und mit Holzspießen oder Zahnstochern fixieren.

3. In einer Grillpfanne oder Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenröllchen darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Dann Temperatur reduzieren, 1 EL Butter zugeben und auf niedriger bis mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 8–10 Min. fertig garen. Dabei regelmäßig wenden.

Guten Appetit!
Tipp: Dazu passen Tomatensalat mit Orangendressing .

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	17 g