



Putenrollen mit Gemüse und Reis

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Erbsen aus der Dose	250 g
Putenbrustschnitzel	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kräuterfrischkäse	60 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Langkornreis	300 g
Sojasauce	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Erbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer einreiben. Dann jeweils von einer Seite mit 1 EL Kräuterfrischkäse bestreichen und aufrollen, mit Holzspießchen feststecken.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Röllchen darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Zwiebel, Karottenscheiben und Erbsen in die Pfanne geben und ca. 3 Min. anbraten, dabei mehrmals wenden. Brühe angießen, Röllchen darauflegen und alles zugedeckt ca. 15 Min. garen.
5. Inzwischen in einem Topf Reis mit 700 ml Wasser aufkochen und ca. 15 Min. weich garen. Gemüsesauce mit Sojasauce abschmecken. Reis mit Putenrollen und Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn die Schnitzel zu dick zum Aufrollen sind, vor dem Würzen mit etwas Frischhaltefolie abdecken und mit einem Fleischklopper vorsichtig flacher klopfen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	858 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	106 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g