

HISTAMINARME
PUTENROULADE



HISTAMINARME PUTENROULADE

ZUBEREITUNG: 20 min

KOCHEN: 20 min

HISTAMINARM

ZUTATEN:

Putenroulade

- 4 Putenschnitzel à circa 160 g
- Salz
- mildes Paprikagewürz
- weißer Pfeffer (optional)
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 8 Stiele Majoran
- 10 Stück ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen
- 3 EL Rapsöl
- 16 Stück Rouladenstäbchen oder Zahnstocher
- 1 Stück Frischhaltefolie

Polenta

- 150 g Polenta
- 300 ml Milch
- 300 ml Wasser
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Prisen Salz
- 50 g geriebenen jungen Käse, z. B. Gouda/Butterkäse

Pak Choi

- 4 Stück Pak Choi (gerne kleinere Köpfe)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Natron
- 25 g Butter
- Salz



ZUBEREITUNG:

Putenroulade

Die Putenschnitzel mit Frischhaltefolie belegen und dünn klopfen. Auf beiden Seiten mit Salz, Paprika und optional Pfeffer würzen. Werden die Schnitzel sehr breit, der Länge nach in der Mittel teilen. Bis zum Gebrauch beiseitestellen. Für die Füllung Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Petersilien- und Majoranblättchen ebenfalls fein hacken. Die Aprikosen fein würfeln. Anschließend in einer Schüssel vermengen. Die Masse auf den Putenschnitzeln verteilen, dabei die Ränder auslassen. Die Schnitzel aufrollen und mit Rouladenstäbchen fixieren. Die Rouladen von allen Seiten im Öl scharf und goldbraun anbraten. Deckel auflegen, Hitze niedrig stellen und für circa 10 Minuten garen lassen. Vor dem Servieren werden die Rouladenstäbchen entfernt.

Polenta

Milch und Wasser aufkochen. Kurkuma, Salz, Lorbeerblatt und Polenta in den Topf geben und verrühren. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und unter ständigem Rühren für circa 1 Minute kochen. Danach auf kleinste Hitze stellen und nach Dauer der Packungsangabe quellen lassen. Ab und an umrühren. Wird die Polenta zu fest, etwas Wasser und Milch nachgeben. Ist die Polenta gegart, das Lorbeerblatt entfernen. Nun noch Käse einrühren, abschmecken und servieren.

Pak Choi

Vom Pak Choi das trockene Strunkende abschneiden, Pak Choi halbieren. Wenig Wasser in einem Topf aufsetzen, salzen und die Prise Natron einstreuen. Pak Choi für 2 Minuten bei geringer Hitze blanchieren. Den Pak Choi mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und den Pak Choi für 2 - 3 Minuten anbraten. Den Pak Choi bis zum Gebrauch warmhalten. Anschließend noch Salzflöcken über den Pak Choi streuen.