

# Putenroulade gefüllt mit Spinat-Schafkäse und Gemüsenudeln

Dauer: Mittel    Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



## Zutaten

4	Putenschnitzel
250 G	blanchierter Blattspinat
120 G	Schafkäse
2 EL	Senf
4	Karotten
2 KLEINE	Zucchini
	Rapsöl zum Anbraten
	Salz
	geriebene Muskat
1	Knoblauchzehe

**Verfasst von:** Salzburg schmeckt

## Zubereitung

1. Die Putenschnitzel klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.
2. Blanchierten Blattspinat auf den Schnitzeln verteilen und mit Muskat bestreuen. Dann Schafkäse auf den Blattspinat legen und dann die Schnitzel zu Rouladen formen und mit Zahnstochern schließen.
3. Die Rouladen in Rapsöl rundherum braun anbraten und in eine ofenfeste Form legen. Den Bratenrückstand mit etwas Wasser auflösen und über die Rouladen gießen.
4. Im Backrohr bei 180 Grad ca. 20 Minuten durchbraten lassen.
5. In der Zwischenzeit Karotten und Zucchini waschen und mit dem Sparschäler dünne Streifen (Nudeln) abziehen.
6. Diese in der Pfanne in Butter braten, mit Salz und Knoblauch würzen.
7. Die Gemüsenudeln auf einem Teller verteilen und die fertigen Rouladen in der Mitte teilen und schön auf den Nudeln anrichten.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Als Kohlenhydrat-Beilage kann z.B. Dinkelreis oder Dinkelnudeln serviert werden.