



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Putenroulade mit Pfannengemüse



Zutaten für 2 Personen

- 130 g Putenbrust (2 Rouladenscheiben)
- 2 Sch Putenaufschnitt, geräuchert (oder Speck)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 2–3 Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 200 g Staudensellerie
- 100 g Zucchini
- 1 TL Butterschmalz
- 150 ml Rotwein
- 120 ml Gemüsefond
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Paprikagemüse (aus der Dose)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zwg Thymian
- Salz, Pfeffer, Küchengarn / Zahnstoher, Tafelwasser

Zubereitung der Putenroulade mit Pfannengemüse

Zwiebeln schälen, eine Zwiebelhälfte in kleine Würfel und den Rest in Spalten schneiden. Die Zwiebelwürfel mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne glasig dünsten, dann in einer kleinen Schüssel zur Seite stellen. Anschließend die Mandeln kurz in der Pfanne rösten und zu den Zwiebeln geben. Möhren, Sellerie und Zucchini putzen und zu feinen Stiften verarbeiten.

Das Fleisch salzen und pfeffern, von einer Seite mit Senf bestreichen. Dann mit dem Aufschnitt (oder Speck) belegen und etwas von den Gemüsestiften an den Rand legen. Vor dem Gemüse je eine Hälfte der Zwiebel-Mandel-Masse verteilen. Alles fest einrollen und mit Küchengarn oder

Zahnstochern fixieren.

Die restlichen Gemügestifte mit etwas Butterschmalz in einem Topf anschmoren. Wird das Gemüse weich, die Zwiebelspalten hinzugeben. Nach 3-4 Minuten die Rouladen mit anbraten. Rouladen wieder herausnehmen und das Paprikapüree mit dem Gemüse vermischen. Nach 10-20 Sekunden mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen. Fleisch wieder in den Bräter legen und mit Brühe auffüllen. Alles kurz aufkochen. Anschließend den Bräter in den Backofen stellen.

Fleisch und Gemüse bei 150-160°C für insgesamt 70-80 Minuten schmoren. Rouladen dabei gelegentlich wenden. Ist zu wenig Flüssigkeit im Bräter, mit Tafelwasser auffüllen. Nach 50 Minuten die Thymianzweige beilegen und am Ende wieder entfernen.

Schmorgemüse auf einen Teller geben und die in Scheiben geschnittene Roulade daneben anrichten.

Wissenswertes: Lorbeer

Im alten Rom wurden Kaiser und sportliche Sieger mit dem Lorbeerkranz geehrt. Damals wie heute steht der laurus nobilis (so der lateinische Name) für Weisheit und Ruhm. Das nicht winterharte Kraut eignet sich hervorragend zum Würzen von Fleisch-, Fisch- und besonders zu Wildgerichten. Es sollte äußerst sparsam verwendet werden. Oft genügt schon ein halbes oder viertel Blatt. Lorbeerblätter nur mitkochen und vor dem Servieren herausnehmen.

Frische Blätter schmecken leicht bitter bis herb-würzig. Lorbeerblätter sind reich an ätherischen Ölen und Bitterstoffen. Diese helfen gegen Blähungen, sind appetitanregend, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Äußerlich werden Lorbeersalben und -öle zur Behandlung von Rheuma, Verstauchungen und Quetschungen eingesetzt.

Rezeptvariation

Putenbrust und Gemüsebrühe können gegen Rinderfilet und Rinderfond ausgetauscht werden. Anstelle der passierten Paprika eignet sich auch Tomatenmark.