Rezept

# Orientalische Putenrouladen mit Möhren-Quinoa

Ein Rezept von Orientalische Putenrouladen mit Möhren-Quinoa, am 29.04.2024

## Zutaten

### Für die Quinoa:

- **120 g** Quinoa
- **½ Bund** Petersilie
- Salz
- **2** Möhren (ca. 160 g)

### Für die Rouladen und den Dip:

- **2 Stängel** Minze
- **4** getrocknete Soft-Aprikosen
- **1 TL** Kreuzkümmel
- Salz
- **200 g** Joghurt
- **1/2 TL** Honig
- **20 g** Baby-Blattspinat
- **120 g** Frischkäse
- **4** Putenschnitzel (insgesamt ca. 700 g)
- Pfeffer
- **15 g** Ajvar (2 TL)

### Außerdem:

- Zahnstocher

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 8 g F, 54 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und in einer Schüssel mit Wasser bedecken, salzen und ca. 20 Min. quellen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 6 hacken, dann in eine kleine Schüssel umfüllen.

2. Für die Rouladen Minze waschen und trocken schütteln. Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Minzeblätter abzupfen und mit dem Spinat und den Aprikosen 10 Sek. / Stufe 6 hacken. Den Frischkäse mit ½ TL Kreuzkümmel 10 Sek. / Stufe 4 untermischen.

3. Die Putenschnitzel auf einem Brett ausbreiten und flacher klopfen. Die Schnitzel salzen, pfeffern und mit der Frischkäsemasse bestreichen, dann zu Rouladen aufrollen. Die Rouladen mit Zahnstochern feststecken und auch von außen salzen und pfeffern. Ein Stück Backpapier leicht befeuchten, zerknüllen und ausgebreitet so in den Varoma-Behälter legen, dass die geschlitzte Fläche abgedeckt ist. Die gefüllten Putenrouladen darauflegen.

4. Gequollene Quinoa abgießen und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Die Möhren schälen und im Mixtopf 2-3 Sek. / Stufe 5 grob raspeln, dann auf der Quinoa verteilen.

5. 1000 g Wasser in den Mixtopf einwiegen, dann den Mixtopf verschließen. Den Varoma mit dem Einlegeboden aufsetzen und verschließen. Rouladen und Quinoa 25 Min. / Varoma / Stufe 2 garen.

---

6. Inzwischen für den Dip den Joghurt mit Ajvar, Honig, restlichem Kreuzkümmel und der gehackten Petersilie verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Die orientalischen Putenrouladen mit der Möhren-Quinoa und dem Ajvar-Dip anrichten.