

Rezept

Putenröllchen mit Zucchini-Bulgur

Ein Rezept von Putenröllchen mit Zucchini-Bulgur, am 26.04.2024

Zutaten

2 dünne Bio-Putenschnitzel (à ca. 140 g)	4 TL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
4 getrocknete Soft-Tomaten	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe	80 g Bulgur
1 Zucchini (ca. 180 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 9 g F, 42 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Putenschnitzel trocken tupfen, sehr flach klopfen und halbieren. Fleischstücke mit Tomatenmark bestreichen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Soft-Tomate belegen. Aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.
2. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Putenröllchen darin rundherum bei großer Hitze goldbraun anbraten. Zwiebelstreifen und Rosmarin kurz anbraten, dann alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. braten, zwischendurch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Parallel dazu die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Bulgur einrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen, grob raspeln und unter den Bulgur mischen, das Ganze einmal aufkochen lassen und abschmecken. Mit den Putenröllchen und den Rosmarinzwiebeln auf zwei Tellern anrichten.