

Mediterrane Puten-Rouladen mit Zucchini und Reis

Für 2 Personen

2 große Putenschnitzel a 180 g	150 g Langkorn-Wildreismischung	250 g Zucchini
1 Knoblauchzehe	4 EL getrocknete Tomaten	1 EL Mehl
1 Büffelmozzarella	2 EL Butter	150 ml Geflügelfond
50 ml Masalawein	1 Zweig frischer Oregano	1 Zweig frischer Thymian
0,5 Bund Frischer Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, flach klopfen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter abzupfen. Anschließend den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden und etwa zwei Drittel davon auf das Schnitzel geben. Jeweils vier Basilikumblätter darauf geben und auf ein Ende des Schnitzels je ein bis zwei Scheiben Mozzarella legen und von dort fest aufrollen. Die Putenrouladen mit Zahnstochern fixieren und mit etwas Mehl bestäuben. In einer tiefen Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit dem Fond und dem Masala ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Während der Kochzeit die Rouladen stetig wenden. Die Zucchini von den Enden befreien, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuchinischeiben hineingeben. Die ungeschälte Knoblauchzehe etwas andrücken, zusammen mit der Zucchini anbraten und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Oregano und den Thymian abzupfen, klein schneiden, dazugeben und weiter braten, bis die Zucchini bissfest gegart ist. Abschließend die Rouladen aus der Soße nehmen, die Soße mit etwas Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die mediterrane Putenrouladen mit den Zuchinischeiben und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Oriana Günther am 24. August 2010