

Mediterrane Puten-Involtini mit Wirsing-Bohnen-Gemüse

Für 4 Portionen

3 Stängel Basilikum	75 g Fetakäse	75 g grüne Oliven
75 g getrock. Tomaten	4 Putenschnitzel (à 150 g)	2 EL Olivenöl
1 kleiner Kopf Wirsing (500 g)	1 Dose weiße Bohnen (400 g)	1 große Zwiebel (100 g)
1 TL Salz	100 ml Milch (1,5%)	2 EL mittelscharfer Senf
8 Zahnstocher		

Für das Fleisch den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Feta, Oliven, Tomaten und Basilikum in der Küchenmaschine, im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Putenschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers schön flach klopfen. Das Fleisch mit der Oliven-Feta-Mischung bestreichen. Die seitlichen Ränder der Fleischscheiben nach innen einklappen und die Scheiben zu festen Rouladen aufrollen. Die Enden mit Rouladennadeln oder Zahnstochern fixieren.

Für das Gemüse in einem großen Topf Wasser aufkochen. Inzwischen die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, die übrigen Blätter vom Strunk lösen und waschen. Die Blätter im kochenden Wasser 24 Minuten blanchieren, dann wieder herausnehmen und abtropfen lassen. Die Mittelrippe aus den Blättern ausschneiden, die Blätter aufrollen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf ohne Fett mit 1 TL Salz bestreuen, langsam erhitzen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel im eigenen Saft glasig anschwitzen. Die Zwiebeln mit den Bohnen und dem Senf in der Küchenmaschine, im Standmixer oder mit dem Stabmixer cremig pürieren. Dabei so viel Milch untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für das Fleisch das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenrouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum scharf anbraten. Die Involtini auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten fertig garen.

Inzwischen den geschnittenen Wirsing in einem Topf mit der Bohnensauce übergießen und bei niedriger Hitze erwärmen. Nach Belieben noch einmal mit etwas mehr Salz abschmecken. Die Puteninvoltini schräg in Scheiben aufschneiden.

Zum Servieren das Wirsinggemüse samt Sauce auf Teller verteilen und die Puteninvoltini anlegen.

Frank Rosin