



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 18 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Putenbrust-Roulade mit kurioseem Löwenzahn

und zweierlei Pommes aus dem Ofen

Das hast Du bestimmt noch nicht probiert! Auf meinem Streifzug durch eine Gemüseabteilung habe ich riesige grüne Gemüestangen entdeckt und musste sofort wissen, was das ist. Die Verkäuferin meinte ganz unbeeindruckt: „Na, Löwenzahn.“ Ich kannte es noch nicht. Du etwa? Guten Appetit.



30 min.



Stufe 2



Putenbrust



Kartoffeln



Karotten



Löwenzahn



Bacon



Knoblauch



Rosmarin



Mozzarella



Frühlingszwiebeln



Zahnstocher



Schnittlauch



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenbrust	2	4
Kartoffeln, festkochend	400 g	800 g
Karotten	2	4
Löwenzahn	2 Stangen	4 Stangen
Bacon	4 Scheiben	8 Scheiben
Knoblauch, solo ⊕	1/8	1/4
Rosmarin	5 g	10 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Frühlingszwiebeln	1	2
Zahnstocher	10	20
Schnittlauch	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 739 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 57 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

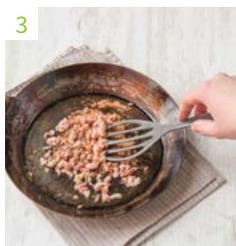
Öl, Salz, Pfeffer, Geflügelbrühe, Butter, Mehl, Zucker, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, Schüssel, große Pfanne, kleiner Topf, Reibe



1 Putenbrust aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** und **Karotten** waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Mit 1 ½ EL **Öl** und **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und ca. 20-25 Min. braun und knusprig backen (Pommes in dieser Zeit ein paar Mal wenden).



3 Löwenzahn waschen und grob hacken. **Bacon** klein schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. **Zitrone** heiß abwaschen, fein abreiben und anschließend entsaften. **Mozzarella** abgießen und in Stücke schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen und in feine Röllchen schneiden.



4 Eine Pfanne ohne Zusatz von Fett erhitzen. **Bacon** darin kurz knusprig anbraten. **Rosmarin**, **Knoblauch**, **Frühlingszwiebeln** und **Löwenzahn** dazugeben und ca. 3 Min. anbraten. Vom Herd nehmen, mit etwas **Salz**, **Pfeffer**, **Zucker**, **Zitronensaft** und **-abrieb** abschmecken. **Mozzarella** zur Bacon-Mischung geben und alles vorsichtig vermengen.



5 Putenbrust flacher klopfen. Füllung mittig auf der Putenbrust verteilen, dabei ca. 1 cm Rand freilassen. Anschließend zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Falls noch Füllung übrig ist, zum Schluss mit auf den Tellern verteilen. ½ EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin ca. 3 Min. je Seite scharf anbraten, dann weitere 15 Min. zu den Pommes mit in den Ofen geben.

6 **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. 200 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten. ½ EL **Butter** in einem kleinen Topf zerlassen, **Brühe** zugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen. 1 TL **Mehl** einrühren, bis eine klumpenfreie Soße entstanden ist. **Schnittlauch** vorsichtig unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Putenbrust-Rouladen** mit **Kartoffel-Karotten-Pommes** auf Tellern verteilen und mit etwas Soße beträufelt genießen!