

Putenrollbraten mit Wirsing

In den Wintermonaten wird die saisonale Küche von Kohl als Beilage bestimmt. Ob Rotkohl, Weißkohl oder Wirsing – mit Hähnchen- und Putenfleisch wird das variantenreiche Gemüse zum köstlichen Genusserlebnis, wie der gefüllte Putenrollbraten mit Wirsinggemüse und Speck beweist.

Für diejenigen, die nach den Festtagen ein paar Pfunde verlieren möchten, eignet sich die leichte Küche mit Hähnchen- und Putenfleisch hervorragend. Denn Geflügelfleisch zählt zu den fettarmen Fleischsorten – auch wenn der Fettgehalt je nach Geflügelart und Teilstück variiert. Der größte Teil des Fettes befindet sich bei Geflügel direkt unter der Haut. Wer bewusst mit Fett umgehen möchte, kann daher durch Entfernen der Haut einfach den Fettgehalt der Mahlzeit reduzieren, denn das reine Muskelfleisch ist bei allen Geflügelarten sehr fettarm.

Ein idealer Begleiter zu Geflügel ist Gemüse, wie beispielsweise Wirsing. Der Kopfkohl mit seinen kraus gewellten Blättern ist in der Küche vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Wirsingkohl hat 130 kJ (31 kcal) pro 100 g, enthält wie alle Kohlsorten reichlich Senfölglykoside, viel Chlorophyll und Eiweiß, Eisen, Carotine und mehrere B-Vitamine. In diesem Rezept harmoniert der Braten aus der Putenoberkeule mit Brotfüllung und Speckscheiben perfekt mit dem milden Wirsinggemüse.

Zutaten (für vier Personen)

- 1 Putenoberkeule, ausgelöst ohne Haut
- 500 ml Geflügelfond
- 250 g altbackenes Brot
- 300 ml Milch
- 2 Eier
- 70 g Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 kleiner Wirsing
- 1 weiße Zwiebel
- 8 Scheiben Speck
- Salz, Pfeffer und Muskat
- Rapsöl

Zubereitung

Brot in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in heißer Butter glasig dünsten. Eier, Milch und 1 Teelöffel Salz verquirlen. Brotwürfel und abgekühlte Zwiebeln unter die Eiermischung rühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter die Brotmischung rühren. Teig etwa eine Stunde ruhen lassen.

Putenoberkeule waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit der Knödelmasse füllen. Die Putenrolle mit einem Bindfaden fixieren, sodass sie beim Schmoren nicht auseinanderfällt.

Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Den Putenrollbraten von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Brühe auffüllen. Den Backofen auf 165 °C vorheizen, den Putenrollbraten hinein-

geben und circa 1,5 Stunden garen, dabei mehrmals wenden. Braten zehn Minuten ruhen lassen, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Fond im Bräter mit Stärke binden.

Wirsing vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schnei-

Info

Dieses und andere leckere Rezepte stehen im Internet auf www.fleischerei.de zum kostenlosen Download bereit.

den. Im kochenden Salzwasser bissfest blanchieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck knusprig braten.

Zum Servieren Wirsing in die Mitte geben, Bratenscheiben daraufsetzen und mit Soße beträufeln. Mit Speckscheiben verzieren.

www.deutsches-gefluegel.de



Der Braten aus der Putenoberkeule mit Brotfüllung und Speckscheiben harmoniert perfekt mit mildem Wirsinggemüse.

Deutsches Geflügel