

Puten-Involtini mit Mozzarella, Pesto und getrockneten Tomaten



Zutaten für 2-3 Personen:

4-6 dünne Scheiben aus der Putenbrust geschnitten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Pesto

1/2 -1 Mozzarella

4-6 eingelegte getrocknete Tomaten

1-2 EL Olivenöl

100-150 ml kräftige Hühnerbrühe

90 g Rucola

6 Kirschtomaten

1 TL Zucker

1 Msp Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Apfelessig

2 EL Olivenöl

Besondere Hilfsmittel:

Küchengar

1. Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und zwischen Folie aus Gefrierbeuteln noch dünner klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Die Innenseite mit Pesto bestreichen und mit dünnen Mozzarellascheiben belegen. Gehackte eingelegte Tomaten aufbringen. Einrollen und mit Küchengar binden.

2. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze auf allen Seiten anbraten. Mit Hühnerbrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel in ca. 15-20 min fertig garen.

3. Rucola verlesen und waschen, kleiner schneiden. Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer aus der Mühle, einen TL Zucker mit 2 EL Apfelessig und 2 EL Olivenöl verrühren. Salat mit halbierten Kirschtomaten anreichern.

Hinweise:

Alternativ dünne Scheiben aus dem Hähnchenfilet verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, Italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 26.08.2023