



Leichter kochen,  
besser essen!



2  
KW35  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Putenbrust-Roulade mit Löwenzahn-Mozzarella-Füllung und zweierlei Ofen-Gemüse

Hast Du Dich auch schon immer gefragt wie Löwenzahn schmeckt? Wir haben aus Löwenzahnstangen, Mozzarella und Frühlingszwiebeln eine ausgefallene Füllung für unsere Putenrouladen entwickelt. Dazu gibt es gebackene Karotten- und Möhrenstifte. Guten Appetit.



40 min.



Stufe 2



innerhalb von  
3 Tagen genießen



Putenbrust



Löwenzahn



Kartoffeln



Karotte



Mozzarella



Rosmarin



Frühlingszwiebel



Knoblauch



Rauchsalz



Zahnstocher



Zitrone



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Putenbrust, Karotten	2	4
Löwenzahn	2 Blätter	4 Blätter
Knoblauch	1/8 ☒	1/4 ☒
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Zitrone	1/2 ☒	1
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Frühlingszwiebel	1	2
Rauchsatz	1 g	2 g
Zahnstocher	10	20
Schnittlauch	1/2 Bund	1 Bund

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

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, Zucker, Olivenöl, Geflügelbrühe, Butter 7), Mehl 1)

### Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Gemüseribe, große Pfanne, kleiner Topf

**Vorbereitung:** Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

**1** Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Mit 1 1/2 EL Öl sowie Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20 – 25 Min. braun und knusprig backen.

**2** Löwenzahn grob zerkleinern. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Schale der Zitrone abreiben und anschließend Zitrone entsaften. Mozzarella in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.

**3** Eine große Pfanne ohne Zusatz von Fett erhitzen. Gehackten Rosmarin, Knoblauch, Frühlingszwiebelröllchen und Löwenzahnstücke dazugeben und ca. 3 Min. anbraten. Vom Herd nehmen, mit etwas Rauchsatz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Mozzarellastücke zur Löwenzahn-Mischung geben und alles vorsichtig vermengen.

**4** Putenbrust flach klopfen. Füllung mittig auf der Putenbrust verteilen, dabei ca. 1 cm Rand freilassen. Anschließend zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. 1/2 EL Olivenöl in der großen Pfanne erhitzen, Rouladen darin ca. 3 Min. je Seite scharf anbraten, dann weitere 15 Min. zu dem Gemüse in den Backofen geben.

**5** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 200 ml heiße Geflügelbrühe zubereiten. 1/2 EL Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Brühe zugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen. 1 TL Mehl mit 1 EL Wasser verrühren und in die kochende Brühe einrühren. Schnittlauch vorsichtig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust-Rouladen mit Ofen-Gemüse auf Teller verteilen und mit etwas Soße beträufelt genießen.

