# Putenrollbraten in dunkler Tomatensoße mit Drillinge-Zuckerschoten-Gemüse



Würziger Rollbraten mit viel leckerer Soße Ein Rollbraten ist etwas feines. Frisch vom Schlachter hergestellt. Mit einer leckeren Füllung. In ein Netz gepackt, damit er zusammenhält. Dazu eine leckere Soße. Und eine leckere Beilage.

In diesem Fall ist es ein Putenrollbraten. Aus der Putenoberkeule hergestellt. Die ja auch in anderer Zubereitung immer wieder für einen leckeren Braten gut ist. Die Füllung besteht aus Putenhackfleisch, Paprika und Zwiebeln. Und ist natürlich u.a. mit Paprikapulver lecker gewürzt.

Die Soße besteht aus einer halben, kleinen Dose gewürfelte Tomaten mit Saft. Besondere Würze bekommt die Soße dadurch, dass mit den Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch auch einige eingelegte Sardellenfilets aus dem Glas angebraten werden, die einer Soße immer eine kräftige Würze geben. Abgelöscht mit einem guten Schluck Merlot.

Die Beilage besteht aus Drillingen und Zuckerschoten, gewürzt mit frischem Bohnenkraut. Alles in Butter geschwenkt.

#### Zutaten für 2 Personen:

• 1 Putenrollbraten (1 kg)

#### Für die Soße:

- 1 große Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1/2 kleine Dose gestückelte Tomaten mit Saft
- Merlot
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Für die Beilage:

- 15 Bio-Drillinge
- 1/2 Packung Zuckerschoten
- 15 g frisches Bohnenkraut
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Und leckerer Beilage
Zubereitung:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Dabei Sardellenfilets mit dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem Schluck Merlot ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rollbraten auf allen Seiten kross anbraten, damit sich schöne Röstspuren bilden.

Rollbraten in eine geeignete Auflaufform geben, Soße darüber geben und Auflaufform zugedeckt auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Zuckerschoten in grobe Stücke

schneiden. In eine Schale geben.

Bohnenkraut kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Drillinge 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Dann die Zuckerschoten dazugeben und alles zusammen nochmals 5 Minuten garen. Alles mit dem Schaumlöffel herausheben. Drillinge grob zerkleinern.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Drillinge und Zuckerschoten darin kurz erhitzen. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und in der Butter schwenken. Warmhalten.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Rollbraten herausnehmen, Netz entfernen und Braten quer in dicke Scheiben schneiden. Jeweils die Hälfte der Scheiben auf einen Teller geben. Soße über die Bratenscheiben geben. Beilage auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

## Pikante Pastete mit Kohl-Wurzel-Salat



Mit schmackhaftem Salat

Der Salat benötigt ungefähr einen Tag im Kühlschrank, um durchzuziehen.

Aus diesem Grund kann man die Pasteten ruhig auch schon am gleichen Tag zubereiten. Man erhitzt sie einfach am darauffolgenden Tag etwa 3 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle.

Die Füllung benötigt keine Eier zur Bindung. Die Avocados und die Champignons bringen kleingeschnitten bzw. -gehäckselt genügend Bindung mit.

Wenn Sie möchten, können Sie statt eines Pizzateiges auch einen Blätterteig verwenden, so haben Sie dann noch mehr den Pasteten-Charakter.

Und auch der Salat schmeckt natürlich nach einem Tag sehr gut und lecker.

#### Für 2 Personen:

#### Für die Pasteten:

- 1 Pizzateig (Packung)
- 2 große Spitzkohl-Blätter

#### ■ 1 Eiweiß

## Für die Füllung:

- 250 g Puten-Hackfleisch
- 3 große, braune Champignons
- 70 g Rinder-Schinken (1 Packung, etwa 7 Scheiben)
- 2 Avocados
- 50 g eingelegte, grüne Pfefferkörner (Glas)
- ¹5 Bund Petersilie
- 2 TL Fleisch-Gewürzsalz

#### Für den Salat:

- 3 große Spitzkohlblätter
- 2 Wurzeln
- 1 TL Kümmel
- Weißweinessig
- Olivenöl

#### Zusätzlich:

- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 24 Stdn. | Garzeit 30-45 Min.

#### Für den Salat:

Einen Teil des Strunks der Spitzkohlblätter abschneiden, sie sind zu dick und hart. Blätter grob zerkleinern.

Wurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Spitzkohlblätter in einer Küchenmaschine fein häckseln. In eine Schüssel geben.

Wurzel ebenfalls in der Küchenmaschine fein häckseln. Zum Spitzkohl geben.

Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut vermischen und in der Schüssel einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.



Leckere Pastete

#### Für die Pasteten:

Einen Teil des großen und harten Strunks der Spitzkohl-Blätter entfernen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Blätter im nur noch siedenden Wasser einige Minuten blanchieren.

Herausnehmen und auf einem großen Schneidebrett abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Champignons in einer Küchenmaschine fein häckseln. Zum Hackfleisch geben.

Avocados putzen, vom Kern befreien und dann in millimeterkleine Würfelchen schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Speck ebenfalls sehr klein schneiden und auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und auch dazugeben. Ebenso die Pfefferkörner.

Mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut vermischen und die Farce abschmecken.

Pizzateig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Ouer in zwei Teile schneiden.

Jeweils ein Spitzkohl-Blatt auf einen Pasteten-Teig legen.

Jeweils am Anfang der kurzen Enden der beiden Pizzateigstücke Farce auftragen und zu einer dicken Rolle formen. Pasteten zusammenrollen.

Mit dem Eiweiß mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech mit den Pasteten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Je nach Dicke der Pastete und der Bauart des Backofens 30-45 Minuten backen. Da die Pasteten etwa die Dicke einer Tarte haben, sollten 30 Minuten reichen. Sie sehen an der Füllung, ob sie bis zum Inneren durchgebacken ist.

Herausnehmen, abkühlen lassen, das Backpapier entfernen und Pasteten im Kühlschrank aufbewahren.

Am darauffolgenden Tag beide Pasteten für 3 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Jeweils eine Pastete auf einen Teller geben.

Salat dazu verteilen und servieren.

Guten Appetit!