

Putenroulade mit Gemüsefüllung und Orangensaft

Zutaten

100 g Möhren
100 g Wirsing
300 g Putenbrust (in Scheiben)
2 TL Senf
4 EL Kochschokolade
2 TL Rapsöl
4 cl Orangensaft (frisch gepresst)
1 Msp Salz
1 Msp Pfeffer
4 TL Tomatenmark

Zubereitung

Gemüse waschen, schneiden in dünne 3cm mal 0,5cm große Stifte schneiden
Putenbrust mit Salz, Pfeffer, Curry, Senf würzen
Gemüse in das Fleisch einrollen und zubinden
in Rapsöl und mit Tomatenmark und 4cl Wasser anbraten
immer wieder mit 4 cl Wasser auffüllen und weiterbraten (5 mal wiederholen)
mit 200ml Wasser auffüllen und 20min weich garen
zum Schluss mit Orangensaft und Kochschokolade verfeinern und nochmals abschmecken