

Puten-Involtini alla Saltimbocca, Zucchini-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Putenröllchen:

4 sehr dünne Putenschnitzel	4 Scheiben Parmaschinken	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	4 getrock. Softtomaten
2 Zweige Salbei	100 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein
50 ml Sahne	Olivenöl	

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Möhre	1 Zitrone
4 EL Orangenolivenöl	4 EL weiße Balsamicocreme	Salz, Pfeffer

Für die Dinkelstange:

150 g Dinkelmehl	100 ml Buttermilch	1 Ei
1 TL Natron	1 TL Backpulver	1 TL Trockenhefe
1 TL Salz	2 TL geschälte Hanfsamen	50 g Sesamsaat
Mehl		

Für die Garnitur:	50 g Parmesan	1 Zucchiniblüte
--------------------------	---------------	-----------------

Für die Putenröllchen:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Putenschnitzel ggfs. zwischen Frischhaltefolie flach klopf und mit Parmaschinken und Salbeiblättchen belegen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Parmesan reiben. Knoblauch und Parmesan über das Fleisch streuen und Fleisch von der schmalen Seite aufrollen und mit Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne in Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt im warmen Backofen warmstellen. Schalotten abziehen, würfeln, zum Bratfett geben und glasig dünsten. Softtomaten kleinschneiden, hinzugeben, mit Weißwein und Fond ablöschen, etwas Sahne hinzugeben und reduzieren lassen.

Für das Gemüse:

Möhre von den Enden befreien, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers feine Streifen schneiden. Zucchini von den Enden befreien, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers ebenfalls feine Streifen schneiden. Aus Zucchini und Möhre eine Art Karo-Raster auf die Teller legen. Überstehende Streifen in die gewünschte Form schneiden.

Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Balsamicocreme, Olivenöl und wenig Zitronensaft darüberträufeln.

Für die Dinkelstange:

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Natron, Backpulver und Hefe mischen. Ei verquirlen, die Hälfte davon mit Buttermilch mischen, zum Teig geben und alles verkneten.

Hanfsamen und Salz hinzugeben, nach Bedarf noch etwas Wasser und oder Mehl hinzugeben. Kurz ruhen lassen.

Aus dem Teig dünne Stangen formen, mit restlichem Ei bestreichen und in Sesamsaat wälzen. Im Backofen 10-12 Minuten knusprig ausbacken.

Nach 5 Minuten etwas Wasser zum Dampfen in den Backofen sprühen.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Putenröllchen aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Parmesan und Bratensaft und der aufgeschnittenen Dinkelstange dekoriert servieren.

Christiane Säubert am 12. Oktober 2021