

Putenroulade mit Bärlauch und buntem Bohnensalat



Zutaten für 1 Portion

- 100 g Putenbrust
- 40 g Frischkäse
- 200 g grüne Bohnen
- 5 bunte Kirschtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Bianco
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Bärlauch
- 1-2 Zweige Bohnenkraut
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

- Küchengarn

Zubereitung

Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und mit Frischkäse und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust flach klopfen und gleichmäßig mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen. Das Fleisch zu einer Roulade aufrollen und mit Küchengarn binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl einpinseln. Die Roulade auf dem heißen Grill rundherum angrillen und bei indirekter Hitze etwa 25 Minuten weitergrillen.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit 1 EL Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne andünsten. Das Ganze mit Balsamico Bianco ablöschen und zu den Bohnen geben.

Bohnenkraut von den Stielen zupfen und hacken. Mit Senf und dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen.

Putenroulade 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden und mit Bohnensalat anrichten.

Bildhinweis: Dt. Geflügel