

# Putenbraten mit Wirsingröllchen

Der Schweinebraten wird oft an Sonntagen in vielen deutschen Haushalten zubereitet. Meine VITALITÄT stellt Ihnen heute eine Alternative zu diesem Klassiker vor. Der Putenbraten wird Sie geschmacklich überzeugen. Probieren Sie es aus.

01.03.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:- 1,2 kg Putenbraten

- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 EL Blütenhonig
- 1 kg Kartoffeln
- &#160;1 Kopf Wirsing
- 1 Möhre
- 100 g Schinken

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1577>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 150 g Schmant

- Muskat

So bereiten Sie den Putenbraten mit Wirsingröllchen zu: Zu Beginn den Putenbraten kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einem Bräter in 3 Esslöffel heißem Öl rundherum anbraten. Danach die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Suppengrün ebenfalls putzen, waschen und grob hacken. Nachdem dies geschehen ist, die Zwiebel und das Suppengrün an den Braten geben und kurz mit anrösten. Braten mit dem Wurzelgemüse in einen Bräter geben, mit 1 Esslöffel Honig bestreichen und 1 Stunde garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen und die Wirsingröllchen zubereiten. Hierfür von dem Wirsingkopf 8 große Blätter abnehmen, waschen und in kochendem Salzwasser circa 3-5 Minuten blanchieren. Dann 200 g Wirsing klein schneiden, ebenfalls blanchieren und abtropfen lassen. Anschließend die Möhre raspeln. Nun den Schinken würfeln und in 1 EL Öl anbraten, Wirsing und die Möhre zugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Im Anschluss daran 2 Esslöffel Schmant zugeben, alles 5-10 Minuten kochen sowie mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jetzt die Masse auf die Wirsingblätter füllen, einrollen und die Röllchen in der Pfanne mit etwas Wasser kurz erhitzen. Nach abgelaufener Zeit den Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Das Wurzelgemüse daraus pürieren, aufkochen, den restlichen Schmant zugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Braten, den Wirsingröllchen und den Kartoffeln servieren.

Pro Person: 780 kcal (3265 kJ), 89,1 g Eiweiß, 23,7 g Fett, 51,6 g Kohlenhydrate

Meine VITALITÄT wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!