

Putenröllchen mit Spinat und Pinienkernen

- 4 Scheiben Putenbrust
ca. 1/2 cm dick, gesamt 300 Gr.
- 1 Kg frischer Spinat
- 400 Gr. Kartoffeln
- 1 Schalotte
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 Gr. Schimmelkäse
- Schnittlauch
- Dill
- Petersilie
- 40 Gr. Pinienkerne
- etwas frischen Ingwer
- Öl zum anbraten
- Salz, Pfeffer, Muskat



Menge ausreichend für 4 Personen

Spinat waschen und grobe Stiele abschneiden. Mit kochendem Wasser blanchieren und im Sieb abtropfen lassen.

Putenbrustscheiben mit dem Handballen flach drücken, salzen und pfeffern. Einige Blätter des blanchierten Spinates auf das Putenfleisch legen. Den Schimmelkäse mit ½ Knoblauchzehe und ½ klein geschnittenen Schalotte vermischen, evtl. einige Tropfen Milch zum Verrühren hinzu geben und dünn auf den Spinat streichen. Das Ganze zu festen Röllchen aufwickeln. Die Röllchen mit jeweils 2 Zahnstochern feststecken. In der Pfanne in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Auch wer bisher keinen Ingwer mochte, sollte eine dünne Scheibe frischen Ingwer in der Pfanne mit anbraten, dies gibt eine angenehm zurückhaltende Schärfe und man kann den Ingwer nicht herauschmecken. Putenröllchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den angebratenen Ingwer herausnehmen.

Die restliche klein geschnittene Schalotte und den Knoblauch in die Pfanne geben (evtl. etwas Öl nachgießen) und andünsten. Den restlichen blanchierten Spinat klein hacken und in der Pfanne ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Evtl. etwas Gemüsebrühe angießen, falls der Spinat zu trocken wird. Nun die klein geschnittenen Frühlingszwiebel hinzugeben und noch einige Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Putenröllchen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Spinat und dem Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Reichlich mit klein geschnittenen Kräutern garnieren, den Spinat mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren.

Inhaltsstoffe des Spinates:

Neben seinem hohen kulinarischen Genuss ist Spinat zusätzlich ein Gemüse mit hohem Mineral- und Vitamingehalt. Leider reichert er auch im großen Maße Nitrat und Oxalsäure an. (Oxalsäure ist außerdem in Sauerampfer und Rhabarber vorhanden). In größeren Mengen entzieht es dem Körper Calcium. Als altes Hausmittel soll dies soll durch die gleichzeitige Aufnahme von calciumhaltigen Milchprodukten verhindert werden. Es ist mir nicht bekannt ist, ob dies wissenschaftlich belegt ist. Den Nitrat- und Oxalsäuregehalt kann man allerdings durch Blanchieren erheblich reduzieren.