



Kochen mit babyclub.de

Salbei-Putenrolle im roten Beet

Pute ist nicht nur ein mageres und kalorienarmes, sondern auch ein gut bekömmliches Fleisch. Es liefert viel Eiweiß, Folsäure und Eisen. Eiweiß und Folsäure sind für eine gesunde Entwicklung des Embryos nötig und Eisen ist für die Sauerstoffzufuhr und die Blutbildung wichtig. Damit das Eisen gut vom Körper aufgenommen werden kann, wird dieses Rezept nicht mit herkömmlicher Sahne, sondern mit einer veganen, z.B. Soja, gekocht. Denn Milchprodukte hemmen die Eisenaufnahme. Stattdessen versorgt euch dieses Gericht mit viel Vitamin C aus Tomaten und Paprika, was die Eisenaufnahme fördert. Die Karotten liefern außerdem Vitamin A, das für die Entwicklung der Lunge beim Baby benötigt wird.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Putenschnitzel
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 2 bis 3 große Salbeiblätter
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 300g stückige Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL vegane Sahne (z.B. Soja)
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Jodsalz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Putenschnitzel abwaschen und dünnklopfen. Den Salbei waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel salzen und pfeffern und jeweils mit einem oder zwei Salbeiblättern und einer Scheibe Parmaschinken belegen.
2. Die Putenschnitzel aufrollen und mit Zahnstochern zusammenstecken.
3. Das Fleisch im Olivenöl von allen Seiten anbraten. Danach herausnehmen.
4. Die Karotten waschen, schälen und klein würfeln. Den Paprika ebenfalls waschen und klein würfeln. Die Möhrenwürfel im Bratensatz kurz andünsten, dann den Paprika dazugeben und zum Schluss mit den gestückelten Tomaten ablöschen.
5. Das Fleisch wieder in die Sauce legen und zugedeckt ca. 15 min bei geringer Hitze garen.
6. Das Fleisch aus der Sauce herausnehmen. Die Sauce mit Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fleisch servieren.

Guten Appetit