

# Pute mit Kürbisfüllung auf Spinat

---



## **Zutaten (4 Personen):**

### **Putenbrust:**

600 g Putenbrust (am Stück)  
100 g Kürbiskerne  
100 g Frischkäse  
2 EL Parmesan (gerieben)  
1 TL Kürbiskernöl  
1 TL Paprikapulver  
20 g Butter  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
geriebene Schale einer Zitrone

### **Spinat:**

400 g Spinat (TK)  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie sich wölben. Die Kürbiskerne dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die abgekühlten Kürbiskerne hacken.

Frischkäse mit der Zitronenschale, Parmesan und den gehackten Kürbiskernen verkneten. Die Masse mit Kürbiskernöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Putenbrust in 4 gleichgroße Stücke teilen und in jedes quer eine tiefe Tasche hineinschneiden. Die Frischkäsemasse in die Taschen füllen, mit Rouladennadeln verschließen und rundherum mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Dann das Gemüse zubereiten. Hierzu Spinat für 10 Minuten in kochendes Wasser geben, danach herausholen und abtropfen lassen.

In einer großen, ofenfesten Pfanne Butter mit 2 Esslöffeln Öl erhitzen und die gefüllten Putenbrüste darin bei mittlerer Hitze rundherum 14 - 16 Minuten braten.

In einer zweiten Pfanne weitere 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in das Öl geben. Spinat zufügen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten.

Die Putenbrüste für 10 Minuten bei 180 Grad Celsius Umluft garziehen lassen und danach jede Brust einmal schräg teilen.

Den Spinat auf Tellern verteilen, die ausgeschnittenen Putenbrüste darauf setzen und sofort servieren.

**Tipp:**

Als Beilage schmecken statt Spinat auch Spargel oder Brokkoli sehr lecker.

***Nährwertangaben: 594 kcal p.P, 5 g KH p.P.***