

## Truten-Rollbraten mit Artischocken

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Braten: ca. 80 Min.  
Für ein weites Bratgeschirr, gefettet

- 1 **Trutenbrust** (ca. 1 kg) vom Metzger für einen Rollbraten aufschneiden lassen oder selber aufschneiden (siehe rechts unten)

### Füllung

- 1 Dose **Artischockenböden** (ca. 400 g), ab gespült, abgetropft, grob gehackt  
2 Tranchen **Schinken**, fein gehackt  
3 **Tomaten**, entkernt, in Würfeli  
2 Scheiben **Toastbrot**, eingeweicht, gut ausgedrückt, zerzupft  
1 **Knoblauchzehe**, gepresst  
2 Esslöffel **Thymianblättchen** alles in einer Schüssel mischen  
1/4 Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** würzen  
1/2 Teelöffel **Salz** Trutenbrust beidseitig salzen, flach auslegen

**Füllen:** Füllung auf der Trutenbrust verteilen, dabei rundum einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Von einer Schmalseite her aufrollen. Mit Küchenschnur binden, ins vorbereitete Bratgeschirr legen.

**Braten:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren.

- 2 dl **Hühnerbouillon**  
1 dl **Weisswein**  
1 Esslöffel **Thymianblättchen** zusammen aufkochen, über den Braten gießen, ca. 1 Std. fertig braten. Dabei 2–3-mal mit der Bratflüssigkeit übergießen

**Tipp:** Braten warm stellen. Bratflüssigkeit in eine Pfanne absieben, aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen. 50 g Butter, in Stücken, kalt, portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Zum Rollbraten servieren.

**Pro Person:** 5 g Fett, 67 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 1512 kJ (361 kcal)



**Trutenbrust einschneiden (1):** Trutenbrust mit der flachen Seite auf die Arbeitsfläche legen. Filetstück von der Mitte her gegen aussen, bis auf einen Rand von ca. 2 cm, einschneiden und aufklappen.



**Trutenbrust aufschneiden (2):** Trutenbrust drehen, die andere Seite ebenfalls von der Mitte her gegen aussen, bis auf einen Rand von ca. 2 cm, einschneiden und aufklappen. Evtl. etwas flach drücken.