



ZU GAST
IN ANDEREN
KÜCHEN

SPINAT- RÖLLCHEN



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



Land Frauen
Niedersächsischer Landfrauenverband Hannover e.V.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



SPINATRÖLLCHEN

Rezept für 4 Personen

Zutaten je Spinatrolle:

150 g Blattspinat, tiefgefroren
4 Eier
50 g geriebenen Käse
Jodsalz mit Fluorid und
Pfeffer nach Geschmack

Zutaten Variante 1

- mit Lachs:

250 g Frischkäse
280 g Lachs, geräuchert
etwas Rucola
Zitronensaft

Zubereitung:

Den Spinat auftauen, vier Eier schaumig schlagen, beides mit Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Spinat-Eiermasse darauf streichen. 10-15 Min. bei 180°C backen und auskühlen lassen.

Den Frischkäse auf die gebackene Spinat-Eiermasse streichen, mit dem Lachs und dem Rucola belegen, mit Zitronensaft beträufeln, aufrollen und kalt stellen.

Vor dem Servieren in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden und mit Cocktailspießen versehen.

Nährwerte pro Portion: Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen 335 kcal | Eiweiß (Protein) 34 g | Fett 19,8 g | Gesättigte Fettsäuren 7,30 g | Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 4,13 g | Kohlenhydrate, resorbierbar 3,87 g | Ballaststoffe 903 mg

