

Erdäpfel-Pilz-Roulade auf saisonalem Gemüse-Medley

Mengenangaben für **4 Portionen**

Erdäpfelteig

Zutaten:

- Kartoffeln, mehlig: 500 g
- Salz: 1 TL
- Vollkornmehl: 50 g

Zubereitung:

Erdäpfel kochen und schälen. Noch heiß durch die Presse drücken. Salz und Mehl darüber streuen und gleichmäßig einarbeiten.

Den Teig nicht zu lange kneten, damit er nicht zäh wird. Wenn der Teig zu sehr klebt, dann noch etwas mehr Mehl hinzufügen.

Teig zu einer Kugel formen und 15 Minuten ziehen lassen.

Füllung

Zutaten:

- Champignons: 300 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Lauch: 150 g
- je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch
- Rapsöl: 2 EL
- Haselnüsse, gemahlen: 50 g
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Füllung: Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch hacken. Kräuter waschen und hacken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Zwiebel, Lauch und Knoblauch zugeben und mitbraten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Rolle: Geschirrtuch bemehlen, mit Mehl bestäuben und den Teig darauf zu einem Rechteck (ca. 25×30 cm) ausrollen. Pilzmasse darauf verteilen, an der oberen Seite ein paar Zentimeter freilassen, damit sich die Rolle besser verschließen lässt. Die Kartoffelrolle im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Gemüsemedley

Zutaten:

- 500 - 600 g Gemüse (z.B. Karotten, Pastinaken, Lauch, Kürbis, Brokkoli,.....)
- etwas Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
403 kcal	17 g	1,4 g	41 g	9,4 g	15 g	13,95 g	1,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	H - Schalenfrüchte