

Quelle: Land OÖ

Spinat-Lachs Röllchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Teig

Zutaten:

- Parmesan, gerieben: 50 g
- Eier: 4 Stück
- Käse, geraspelt: 50 g
- Blattspinat, frisch oder TK: 150 g
- Sonnenblumenkerne: 4 EL
- Salz: 0,5 TL
- Pfeffer: 0,5 TL
- Muskat: 1 Prise(n)

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Spinat und geraspelten Käse mit dem Mixstab pürieren und mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Parmesan auf dem Backpapier verteilen. Den Teig ebenfalls auf dem Blech verteilen und ca. 10 Minuten bei 200°C backen.

Füllung

Zutaten:

- Lachs, geräuchert: 200 g
- Kräuterfrischkäse, mager: 100 g
- Cottage cheese, natur: 100 g

Zubereitung:

Lachs klein schneiden und mit dem Frischkäse, Cottage cheese und den Sonnenblumenkernen verrühren.

Die Füllung auf dem Spinatboden verteilen und vorsichtig aufrollen.

Die Röllchen ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
371 kcal	24 g	9,3 g	3,5 g	2,5 g	34 g	1,16 g	1,5 g

Allergen(e):

C - Eier	D - Fisch	G - Milch