

Gemüserolle mit Blattsalat

Hauptspeise für 4 Personen

Saison: Frühling/Sommer, vegetarisch

Zutaten

Gemüserolle

- ◇ 200 g Karotten, geschält
- ◇ 350 g Kartoffeln*, geschält
- ◇ 100 g Schnittkäse max. 30% F.i.T. (z.B. Milfina® Tilsiter 30% F.i.T. von Hofer)
- ◇ 100 g Frühlingszwiebel, weißer Teil
- ◇ 4 Stk. Bio-Eier Größe M
- ◇ 3 EL Petersilie, gehackt
- ◇ Gewürze:
Kräutersalz (z.B. Herbamare® Meersalz mit Gemüse und Kräutern von DM/Spar), Pfeffer gem., etwas Knoblauchgranulat od. 1-2 Stk. Knoblauchzehen, 1-2 EL mediterrane Gewürzmischung z.B. Tomaten-Mozzarella-Gewürz Just Spices®, 1 gestr. TL Currymischung,...

Füllung

- ◇ 150 g (Cocktail-)Tomaten
- ◇ 80 g Salatgurke
- ◇ 50 g Babyblattspinat frisch
- ◇ 50 g Frühlingszwiebel, grüner Teil
- ◇ 200 g Frischkäse max. 45% F.i.T. (z.B. Zurück zum Ursprung® Frischkäse natur 45% F.i.T. von Hofer)
- ◇ etwas Kräutersalz

Salat

- ◇ 200 g Blattsalat (z.B. Lollo rosso/verde, Vogelsalat,...)
- ◇ 2 EL Apfelessig
- ◇ 2 EL Balsamicoessig
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ Gewürze nach Belieben z.B. Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL Senf, Knoblauchgranulat,...



Nährwerte pro Portion ca. :	
Energie	380 kcal
Eiweiß	22 g
Fett	20 g
KH	26 g
(*1,3 BE/KE)	

Zubereitung

1. Backrohr vorheizen: Heißluft/Umluft 160 °C
2. Für die Gemüserolle die Kartoffeln und Karotten schälen, grob raspeln, in eine Schüssel füllen, mit Kräutersalz würzen.
3. Frühlingszwiebel – weißen Teil waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in feine Halbringe schneiden.
4. Petersilie waschen, trockentupfen, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
5. Käsescheiben in feine Würfel schneiden.
6. Kartoffeln/Karotten gut ausdrücken (ausgetretenen Saft weggießen) und mit Eiern, Käse, Petersilie und Gewürzen vermischen.
7. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und gleichmäßig über das gesamte Blech verteilen. Für ca. 30 Minuten goldgelb backen.
8. Für die Fülle die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
9. Salatgurke in sehr dünne Scheiben (1 mm) schneiden/hobeln.
10. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.
11. Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, aus Essig, Öl, Senf und Gewürzen eine Marinade herstellen und Salat kurz vor dem Anrichten marinieren.
12. Die gebackene Masse aus dem Backrohr holen, mit dem Backpapier vom Blech nehmen, Frischkäse auf der gesamten Fläche verstreichen und mit etwas Kräutersalz würzen. Ein Drittel der Fläche mit Füllung belegen und dann mit Hilfe des Backpapiers eng aufrollen, in 8 gleichgroße Stücke schneiden – ergibt 4 Port. á 2 Stk.
13. Je 2 Stk. der Gemüserolle auf einem Teller anrichten und mit mariniertem Salat garnieren.

Tipp: Bei diesem Rezept können Sie die Füllung variieren – z.B. etwas Räucherlachs/klein gewürfelter, gebratenes Hühnerfilet/Feta/Hirtenkäse/Mozzarella/gebratene Tofuwürfel/gebratene Pilze verwenden und bei den Gemüsesorten nach Belieben z.B. Paprikawürfel, Radieschenscheiben, Rucola, Sprossen, ... wählen. Statt Frischkäse kann z.B. auch Hummus oder Bohnenaufstrich verwendet werden.

Guten Appetit!