

Nr. 44: Lachs-Spinat-Rolle

- wenn Gäste kommen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1/3	Paket	Rahmspinat	150 g
1		Ei	60 g
1	Prise	Jodsalz	1 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
2	Esstlöffel	Frischkäse, mind. 60% Fett i. Tr.	45 g
		Lachs, geräuchert	45 g

Zubereitung:

Den Rahmspinat auftauen lassen, Eier unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Spinat-Ei-Masse darauf nicht zu dünn verteilen.

Ca. 20 Minuten backen, bis es nicht mehr flüssig ist. Den Teig auf einem Küchenrost abkühlen lassen, mit Frischkäse bestreichen und mit Räucherlachs belegen.

Alles zusammen fest aufrollen und in Alufolie wickeln. Mindestens 6 Stunden kalt stellen, besser über Nacht.

Die Rolle in Scheiben schneiden.

Dazu passt bei größeren Portionen:
frischer Salat, Baguette

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	125 kcal
Eiweiß (Protein)	9,4 g
Fett	8,6 g
Kohlenhydrate	2,4 g