

Spinat-Lachs-Roulade

Zutaten:

- 200 g Spinat, blanchiert
(auch tiefgekühlt)
- 200 g geriebener Käse
(Edamer oder Pizzakäse)
- 200 g Frischkäse mit Kren
- 4 Stk. Eier
- 200 g Räucherlachs
- Salz, Pfeffer, Kren
- Abrieb von ½ Biozitrone



Aufstreichen auf Backtrennpapier

Einrollen in Frischhaltefolie

Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C (Heißluft) vorheizen

- Spinat auftauen bzw. waschen und kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen
- Backblech mit Backtrennpapier auslegen
- Spinat gut ausdrücken und fein hacken
- Hälfte des geriebenen Käses auf dem Backblech aufstreuen
- Eier gut verquirlen, mit gehacktem Spinat und restlichem Käse gut verrühren, würzen mit Salz und Pfeffer
- Masse dünn auf das Backblech (auf den Käse) streichen
- Ca. 15 Minuten goldgelb backen
- danach auskühlen lassen
- Frischkäse mit Kren, Salz und Pfeffer würzen
- Ausgekühltes „Biskuit“ mit Frischkäse bestreichen, mit Räucherlachsscheiben belegen, Zitronenabrieb darüber verteilen
- Eng zu einer Roulade aufrollen
- In Frischhaltefolie wickeln und ca. 2 Stunden (oder auch kürzer) ziehen lassen
- In Scheiben schneiden – anrichten

Diese Roulade ähnelt in ihrer Herstellung und nach dem Aufschneiden einer Biskuit-Roulade und ist optisch ansprechend.

Statt mit Lachs kann man sie auch mit Schinken füllen.

Fische speziell Lachs enthalten Omega-3-Fettsäuren, d.h. mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese sind lebensnotwendig, wirken sich positiv auf den Blutfettspiegel aus.

Weiters enthält Fisch Vitamine der B-Gruppe. Fettreiche Fische enthalten auch Vitamin A und D. Seefische sind wichtige Jodlieferanten.

Bevorzugen Sie heimische Fische (z. B. Forellen, Saiblinge, Karpfen, Zander, Hecht)!

Unser HLW-Tipp :

Servieren Sie die Roulade mit marinierten Blattsalaten, Gurkensalat, Dillsauce als Imbiss bzw. als Vorspeise.