

Spinat-Lachs-Rolle



Heute zeige ich dir, wie du ganz einfach eine Spinat Lachs Rolle selber machen kannst.

Silvester steht ja kurz vor der Tür und da eignet sich dieser leichte Snack wunderbar als **Fingerfood**. Aber auch zu vielen anderen Partys und einfach so als **gesunde Mahlzeit im Alltag** ist die Spinat Lachs Rolle ein Kracher.

Neu ist die Idee nicht, ich glaube wir haben sie schon vor 10 Jahren ganz oft auf Partybuffets gegessen. Da sie aber so richtig gesund ist und auch **keine Kohlenhydrate** enthält, wird es Zeit, die Spinat Lachs Rolle als [Low Carb Gericht](#) wieder mal aufzutischen.

Was ich besonders an ihr mag? Sie lässt sich sehr gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Außerdem enthält sie alles, was du zum satt werden und für eine ausgewogene Mahlzeit brauchst. Und sie ist ein echtes Fitnessfood, das sich auch zum Abnehmen eignet.

Darum ist die Spinat-Lachs-Rolle so gesund

- **Spinat**
Spinat macht stark, oder wie war das gleich?
Das grüne Gemüse besteht zu einem Großteil aus Wasser und enthält nur wenige Kohlenhydrate, weshalb es sich wunderbar für die Low Carb Ernährung eignet. Er enthält reichlich Antioxidantien, die stresslindernd wirken und er fördert dank seiner Ballaststoffe die gesunde Verdauung.
- **Eier**
Das Ei ist das Lebensmittel mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Dazu kommt eine geballte Ladung wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.
- **Räucherlachs**

Er enthält reichlich vorhandenen Omega-3-Fettsäuren, die für den menschlichen Stoffwechsel von immenser Bedeutung sind. Trotzdem macht er nicht "fett", sondern kurbelt die Fettverbrennung stattdessen sogar an.

- **Frischkäse**

Frischkäse liefert nicht nur Eiweiß, sondern auch reichlich Calcium. Das ist gut für gesunde Zähne und starke Knochen.

Zutaten für 1 große Rolle:

- 250 g Blattspinat (gehackt)
- 8 Eier
- 100 g geriebener Käse (Gouda)
- 300 g Räucherlachs
- 1 EL Dill (frisch oder getrocknet)
- 200 g Frischkäse
- 2 TL Meerrettich
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 12 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 27 Minuten
Ruhezeit:	1 Stunde

So machst du die Spinat-Lachs-Rolle selber

1. Lasse den Spinat auftauen.
2. Heize den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
3. Gib die Eier in eine Schüssel, würze sie mit Pfeffer und Salz und rühre sie schaumig. Gib den Spinat, den geriebenen Käse dazu und verrühre alles.
4. Belege ein Blech mit Backpapier und streue Parmesan darauf, alternativ kannst du auch Sesamkerne verwenden. Verteile die Eiermasse auf dem Blech und backe alles für 12 Minuten im Backofen.
5. Nimm das Blech anschließend aus dem Ofen und lasse alles gut abkühlen.
6. Drehe die Eimasse um und ziehe das Backpapier vorsichtig ab.
7. Verrühre den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Meerrettich. Bestreiche die Eimasse damit. Verteile nun gleichmäßig den Räucherlachs darauf.
8. Rolle die Spinat-Lachs-Rolle nun fest auf und wickle sie in Frischhaltefolie. Lasse sie im

Kühlschrank für mindestens 1 Stunde ruhen.

9. Zum Servieren schneidest du die Spinat-Lachs-Rolle in ca. 2 cm dicke Scheiben.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Hinweis:

Bei Räucherlachs handelt es sich um rohen Fisch, der ein gewisses Infektionsrisiko birgt. Die Spinat-Lachs-Rolle eignet sich daher nur ohne Räucherlachs für Schwangere und sehr kleine Kinder.

Als Alternative kannst du den Lachs einfach weglassen oder durch Kochschinken oder gekochtes Ei + Gurkenscheiben ersetzen.