



Spinatrolle mit Lachs und Salat

2 Portionen (als Hauptspeise für gute Esser)

Zutaten:

Für die Rolle

3 Eier, Größe M
175 g Blattspinat, TK, aufgetaut
50 g geriebener Käse, 30 % Fett
3 EL Kräuter nach Wahl
Salz & Pfeffer

Für die Füllung

100 g Magerquark
50 g Frischkäse, bis 3 % Fett
Salz & Pfeffer
1 Salatherz
2 Tomaten
100 g Räucherlachs

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier in eine Schüssel geben und schaumig rühren, dann den Spinat, die Kräuter und den Käse unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse auf das Backblech streichen.
3. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 10–15 Minuten backen.
4. Die Rolle dann aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Quark mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz & Pfeffer würzen, wenn gewünscht können noch Kräuter hinzugegeben werden.
6. Den Salat waschen, putzen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden.
7. Danach die ausgekühlte Rolle mit dem Quark bestreichen und mit Salat, Tomaten und Räucherlachs belegen.
8. Anschließend fest aufrollen, in 4 Stücke schneiden und genießen.

Tipp: Die Rolle kann gut vorbereitet und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufgehoben werden.