

BUNTE GEMÜSE- ROLLE

mit
ganz viel
Reibekäse

Mein Stück Natur.

SNACK & PARTYHITS
HAUPTGERICHT

ZUTATEN

FÜR 3-4 PERSONEN

Teig:

5 Kartoffeln (mittelgroß)
1 Zucchini (mittelgroß)
4 – 5 Möhren (groß)
200 g Heinrichsthaler Reibekäse (Gouda)
5 Eier
Ingwer
Salz

Belag (nach Wahl):

Avocado-Creme (2
Avocados, Frischkäse,
Olivenöl, Pfeffer & Salz)
Frühlingszwiebel-Ringe
Rucola oder anderer Salat
Spinatblätter
Tomatenscheiben
100 g Heinrichsthaler Reibekäse (Gouda)

ZUBEREITUNG

ca. 60 min

ZUBEREITUNG

Teig zubereiten

Die rohen Kartoffeln, Zucchini und Möhren in eine große Schüssel grob raspeln. Danach ca. 1 TL Salz darüber geben, gut vermengen und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit entzieht das Salz dem Gemüse das Wasser.

Den nächsten Schritt am besten über der Spüle oder auf einer wasserfesten Unterlage durchführen: Du nimmst ein Tuch, legst es über die Schüssel und drehst alles komplett um - das Tuch dabei gut festhalten. Damit sammelt ihr den Gemüsemix im Tuch und könnt nun alles wunderbar auswringen. Je weniger Wasser im Mix enthalten ist, umso besser gelingt der Teig danach.

Jetzt könnt ihr den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit den ausgewrungenen Gemüsemix wieder in die Schüssel geben.

Jetzt folgt das Finish für den Teig: Zu dem Gemüsemix den Reibekäse, die 5 Eier sowie Pfeffer und Salz dazu geben. Ein tolles Highlight ergibt der kleingehackte Ingwer. Ingwer feuert die Verdauung an und sorgt dafür, dass das Beste von dem Gemüse für euren Körper aufgearbeitet werden kann.

Wenn ihr alles gut vermengt habt, nehmt ihr ein mit Backpapier belegtes Blech und verteilt die Masse darüber gleichmäßig. Entscheidend für das spätere Anrichten ist die Stärke des Teigs. Empfehlenswert ist eine schön flache und geschlossen-homogene Schicht (ohne Löcher, ca. 6 – 7 Millimeter). Solltet ihr von dem Gemüsemix noch etwas übrig haben, nutzt gern ein zweites Blech.

Nun den vorbereiteten Teig für 30 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze in den Ofen schieben.

Belag vorbereiten

Jetzt ist es Zeit, alle Zutaten für den Belag vorzubereiten. Das kann Salat sein, Spinatblätter, Mangold, Tomatenscheiben, Feta-Käse oder aber auch Schinken, Salami oder Thunfisch.

BUNTE GEMÜSE- ROLLE

mit
ganz viel
Reibekäse

Mein Stück Natur.

SNACK & PARTYHITS
HAUPTGERICHT

ZUBEREITUNG

gezaubert aus Avocados, Frischkäse, Pfeffer, Salz sowie ein paar kleiner Ingwer-Stückchen) oder auch Hummus in allen möglichen Varianten.

Wenn der Teig aus dem Ofen kommt, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Nun ein anderes mit Backpapier ausgelegtes Blech darüber legen und beide Bleche ganz schnell auf den Kopf drehen, so dass nun die Unterseite des Teigs obenauf liegt. Bevor ihr mit dem Belegen startet, achtet darauf, dass ihr von den langen Seiten 1 - 2 Zentimeter freilasst und nicht belegt.

Jetzt geht es los: Beginnt mit der Avocado-Creme und legt dann darüber Rucola, Tomatenscheiben oder was auch immer euer Herz begehrt. Perfekt abrunden könnt ihr das Ganze mit etwas Reibekäse als Topping.

Ein Gemüserolle formen

Legt den belegten Gemüse-Teig mit der langen Seite vor euch und beginnt ihn aufzurollen. Zunächst den Teig-Rand vorsichtig mit Hilfe des Backpapiers einrollen. Nutzt das Backpapier, um den Teig langsam weiter aufzurollen, bis ihr die andere lange Seite erreicht.

Jetzt die köstlich bunte Gemüserolle auf ein langes Brett platzieren und bestenfalls umgehend servieren. Ihr könnt diese in ca. 2 Zentimeter dicken Scheiben servieren oder größere Stücke.

Tipp: Als geschmackliches Highlight könnt ihr noch frische Dressings oder etwas Olivenöl darüber träufeln.

Fertig ist ein besonders ansprechendes, intensiv schmeckendes und wunderbar individuelles Gericht.

*Guten
Appetit!*