



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Spinatroulade mit Frischkäsefüllung an Hülsenfrucht-Gemüse-Cassoulet



Foto: lunchidee.ch

Nährwertangaben pro Portion

Energie	605 kcal
Eiweiss	31 g
Kohlenhydrate	60 g
Nahrungsfasern	21 g
Fett	22 g

In % der Gesamtenergie

21%
40%
7%
32%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Spinatroulade mit Frischkäsefüllung an Hülsenfrucht-Gemüse-Cassoulet

Für 4 Portionen | Zubereitung ca. 75 Minuten

Zutaten

Roulade:

500 g Spinat, blanchiert, abgetropft, fein gehackt
100 g Mehl
3 Eigelb
3 Eiklar, steif geschlagen
Salz und Pfeffer
Oregano

Frischkäsefüllung:

100 g Frischkäse
2 EL Magerquark
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL Basilikum, gehackt
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Hülsenfrucht-Gemüse-Cassoulet:

240 g Bohnen, weiss getrocknet (über Nacht einweichen)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
200 g Kartoffeln
150 g Rüebli
150 g Knollensellerie
200 g Tomaten
100 g Lauch
1 TL Paprikapulver
2 dl Gemüsebouillon
2 EL Rapsöl HOLL
wenig Salz und Pfeffer

Zubereitung Roulade

1. Ofen auf 200°C vorheizen
2. Spinat mit dem Eigelb und Mehl mischen, würzen und danach den Eischnee sorgfältig darunterziehen.
3. Die Masse anschliessend auf einem Backblechpapier ausstreichen und in der unteren Hälfte des Ofens ca. 10 Min backen. Die Roulade nach dem Backen auskühlen lassen.
4. Frischkäse und Magerquark in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch und Basilikum fein hacken und in die Frischkäsemischung geben. Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Füllung auf dem Biskuit verteilen, aufrollen und in ca. 1.5 cm breite Stücke schneiden.

Zubereitung Hülsenfrucht-Gemüse-Cassoulet

1. Die getrockneten Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen lassen. In ein Sieb schütten, gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Rüebli, Sellerie, Lauch und Kartoffeln in Würfel schneiden. In einem ausreichend grossen Topf die Zwiebeln und den gehackten Knoblauch im Öl anschwitzen.
3. Das gewürfelte Gemüse, die Kartoffeln und die Bohnen dazugeben. Weitere 3-4 Minuten dünsten lassen und mit Paprikapulver würzen.
4. Die Tomaten aus der Dose zufügen, mit Gemüsebrühe auffüllen.
5. Alles etwa 50-60 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.
6. Das Cassoulet je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit finanzieller Unterstützung des
Bundesamts für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen (BLV).