



Gefüllte Roastbeefröllchen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Rucola	50 g
Basilikum, frisch	20 g
Pinienkerne	50 g
Frischkäse, natur	100 g
Tomatenmark	1 TL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roastbeef, geschnitten	180 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Tomate und Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Rucola und Basilikum waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und klein hacken. In einer Pfanne Pinienkerne fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. rösten.
2. In einer Schüssel alles mit Frischkäse, Tomatenmark und Oregano verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Roastbeefscheiben auf einem Brett ausbreiten. Jeweils 1 TL der Füllung auf eine Scheibe geben und aufrollen. Gefüllte Roastbeefröllchen sofort servieren oder bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	220 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g