



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 |