



Spinatrolle mit Kochschinken und Radieschen-Tomaten-Salat

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	500 g
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Radieschen	2 Bund
Schnittlauch, frisch	20 g
Zucker	
Strauchtomaten	4 St.
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL
Frischkäse, natur	150 g
Kochschinken	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Spinat in einer Schüssel mit Eiern, Salz und Pfeffer mischen. Masse auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 14 Min. backen.
2. Radieschen waschen, Grün und Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Beides in der Schüssel mit Salz und Zucker mischen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. In die Schüssel geben und mit Olivenöl und Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spinatrolle aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Frischkäse in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse auf dem Spinat verstreichen, Kochschinken darauf verteilen und Spinatrolle fest zusammenrollen.
4. Spinatrolle portionieren, mit Radieschen-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Grün der Radieschen kannst du auch mit benutzen: einfach gründlich waschen, grob schneiden und unter den Salat heben. Es verleiht dem Salat einen würzig-nussigen Geschmack.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	250 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	13 g