

# Spinatroulade

## Zutaten für 5 Portionen:

600 g	TK-Blattspinat
2	Vollkorn- oder Roggenbrötchen
1 EL	Semmelbrösel
4	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskat
4	Eiweiß
4	Eier
4 EL	Milch 1,5 % Fett
10 g	Öl
200 g	Gouda 30 % F. i. Tr., gerieben
100 g	Gouda 30 % F. i. Tr., in Streifen



## Zubereitung:

- Den Tiefkühlspinat auftauen und anschließend in einem Tuch ausdrücken, so dass ca. 300 g Spinat übrig bleiben.
- Die Brötchen in Wasser einweichen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- In einer Schüssel die ausgedrückten Brötchen und den Spinat mischen und mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
- Semmelbrösel und Eigelb untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
- Den Teig auf dem mit Backpapier belegten Blech 20 x 40 cm ausstreichen und 15 Minuten backen.
- Das Blech aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten mit einem Tuch abdecken, den Teig auf das Tuch stürzen. Das Backpapier abziehen.
- Eier und Milch verquirlen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl Rührei zubereiten.
- Rührei zusammen mit dem geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.
- Die Roulade aufrollen, mit den Käsestreifen belegen und zurück auf das Blech legen und nochmals 10 Minuten bei 200°C überbacken.

## Tipp:

- statt Rührei 300 g gebratenes, gewürztes Hackfleisch einrollen.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
394 kcal	21,8 g	13,2 g	33,8 g	3,9 g	2,9 g	2 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen