



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Spinatrollen mit Lachs und Frischkäse

Zubereitungszeit: 18 min **Kochzeit:** 12 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 660 kcal

Zutaten

4 Stück(e) Eier

1 Teelöffel Salz

400 g Junger Tiefkühl-Spinat (bei frischem Spinat mind. die doppelte Menge)

2 Esslöffel Leinsamen

1 Esslöffel Kokos- oder Olivenöl (für den Teig)

1 Teelöffel Kokos-, Olivenöl, oder Ghee (für das Blech)

200 g (Ziegen-) Frischkäse

100 g Geräucherter Lachs

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2.

Den Tiefkühlspinat auftauen lassen. Falls frischer Spinat verwendet wird, diesen gut waschen und optional kurz blanchieren, bis er zusammengefallen ist.

3.

Die Leinsamen am besten frisch schroten oder quetschen, falls der Teig nicht mehr püriert wird.

4.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Feiner oder bereits zerkleinertem Spinat kann direkt so verwendet werden. Bei großen Blättern, Stücken oder groben Stilen empfiehlt es sich, die Masse

mit einem Stab- oder Hochleistungsmixer zu pürieren.

5.

Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier oder einer Backmatte auslegen. Bei der Verwendung von Backpapier darauf achten, dass es keine großen Falten gibt, da der Teig sonst schneller brüchig wird.

6.

Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und für 12–15 Minuten backen lassen.

7.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Umso kühler der fertige Teig, umso besser lässt er sich vom Blech lösen und weiterverarbeiten. Wenn der Teig noch zu heiß ist, schmilzt auch der Frischkäse.

8.

Den abgekühlten Teig in zwei Teile schneiden und mithilfe eines Teigschabers oder eines Pfannenwenders vorsichtig vom Backblech lösen.

9.

Auf jede Rückseite der zwei Teigstücke die Hälfte des Frischkäses streichen, darauf den Lachs geben und das Ganze vorsichtig einrollen und servieren. Guten Appetit!

Wie lässt sich das Rezept variieren?

Die Menge an Lachs und Frischkäse lässt sich natürlich ganz nach Geschmack anpassen. Zudem kann statt normalem Frischkäse auch körniger Frischkäse verwendet werden. Dieser enthält deutlich weniger Kalorien und mehr Proteine. Für die gleiche cremige Konsistenz kann der körnige Frischkäse auch einfach püriert werden.

Der Spinat-Teig lässt sich aber mit allerlei Zutaten füllen, Lachs und Frischkäse sind dabei nur eine Idee. Genauso gut könnte man die Rollen mit (Grill-) Gemüse, Käse, Schinken oder Hähnchenbrust befüllen.

Ebenso kann man statt Spinat fast jedes andere Gemüse verwenden, das beim Garen weich wird, aber nicht zu viel wässert. Bei sehr wässrigem Gemüse (z. B. Zucchini) empfiehlt es sich, dieses vorher gut zu salzen und das sich bildende Wasser dann wegzugießen. Anschließend kann der Teig wie beschrieben zubereitet werden.

Der Teig kann statt im Ofen auch portionsweise wie Pfannenkuchen oder Wraps in der Pfanne gebraten werden. Hier ergibt es mehr als zwei Teile und benötigt je nach Pfanne unter Umständen auch etwas mehr Fett.

Durch mehr Leinsamen oder die Zugabe von Flohsamenschalen kann auch ein Teil der Eier ersetzt werden. Für eine vegane Variante vielleicht sogar komplett, das habe ich aber bisher nicht getestet. Lass mich in den Kommentaren gerne wissen, ob es geklappt hat, wenn du es probierst.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Hauptzutat dieser Spinatrollen, der Spinat, ist ein wahres Superfood. Er ist reich an Vitaminen wie Vitamin A, C und K sowie Mineralstoffen wie Eisen und Kalzium. Spinat ist besonders in den Frühlingsmonaten frisch erhältlich, was ihn zu einer idealen Zutat für saisonale Gerichte macht. Aber auch als Winterspinat hat er seine lange Saison und ist auch als Tiefkühlprodukt in guter Qualität ganzjährig verfügbar. Winterspinat wird von September bis April angeboten, wobei die Hauptsaison von November bis März reicht. Diese Sorte ist ideal für den Anbau in kühleren Klimazonen, da sie Frost gut verträgt und auch bei niedrigen Temperaturen wächst.

Frischer Spinat hat den Vorteil, dass er direkt nach der Ernte verzehrt wird, was bedeutet, dass er in der Regel die höchste Nährstoffdichte aufweist. Frischer Spinat sollte jedoch schnell konsumiert werden, da

er dazu neigt, schnell zu welken und Nährstoffe zu verlieren, insbesondere wenn er nicht richtig gelagert wird. Tiefkühlspinat wird in der Regel direkt nach der Ernte blanchiert und eingefroren, was dazu beiträgt, die Nährstoffe zu erhalten. Studien zeigen, dass der Nährstoffgehalt von Tiefkühlspinat oft vergleichbar mit dem von frischem Spinat ist, speziell, wenn der frische Spinat nicht sofort verzehrt wird. Tiefkühlspinat hat den Vorteil einer längeren Haltbarkeit und ist oft praktischer in der Zubereitung, da er bereits gewaschen und vorbereitet ist.

Die Kombination von Spinat mit Eiern sorgt für eine hervorragende Proteinquelle, die für den Muskelaufbau und die allgemeine Gesundheit wichtig ist. Eier enthalten zudem essenzielle Aminosäuren und sind eine gute Quelle für Vitamin D.

Leinsamen, ein weiteres wichtiges Element in diesem Rezept, sind reich an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und die Herzgesundheit fördern. Sie sind auch eine perfekte Quelle für Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl vermitteln.

Kokosöl, das gesunde Fett, das in diesem Rezept verwendet wird, ist bekannt für seine mittelkettigen Fettsäuren, die schnell vom Körper in Energie umgewandelt werden können. Zudem hat Kokosöl antimikrobielle Eigenschaften und kann das Immunsystem stärken.

Der Räucherlachs bringt nicht nur einen köstlichen Geschmack, sondern auch wertvolle Nährstoffe mit sich. Er ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die für die Gehirnfunktion und die Herzgesundheit wichtig sind. Zudem enthält Räucherlachs Vitamin B12, das für die Bildung roter Blutkörperchen und die Aufrechterhaltung eines gesunden Nervensystems unerlässlich ist.

Als gesündester Lachs wird oft der wilde Sockeye-Lachs angesehen. Er hat einige Vorteile, insbesondere in Bezug auf Nährstoffe. Sockeye-Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und gut für das Herz-Kreislauf-System sind. Zudem enthält er hohe Mengen an hochwertigem Protein, Vitaminen (wie Vitamin D und B-Vitamine) sowie Mineralstoffen (wie Selen und

Was den Räucherlachs betrifft, ist es am besten, auf Produkte aus nachhaltiger Fischerei oder aus biologischer Zucht zurückzugreifen. Diese Quellen garantieren nicht nur eine bessere Qualität des Fisches, sondern auch eine geringere Belastung mit Schadstoffen. Achte auf Zertifizierungen wie das MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) oder Bio-Zertifikate, um sicherzustellen, dass der Lachs aus verantwortungsvoller Herkunft stammt.

Der Frischkäse rundet die Füllung ab und sorgt für eine cremige Konsistenz, während er gleichzeitig Kalzium und Protein liefert.

Was ist das Fazit?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Spinatrollen mit Lachs und Frischkäse nicht nur ein schmackhaftes Gericht sind, sondern auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bieten. Die Kombination aus Spinat, egal ob frisch oder tiefgefroren, nährstoffreichen Eiern, gesunden Fetten aus Kokosöl und Leinsamen sowie dem proteinreichen Räucherlachs und Frischkäse macht diese Rollen zu einer ausgewogenen und nahrhaften Wahl. Perfekt als Teil einer gesunden Ernährung und gepackt mit wertvollen Nährstoffen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela