



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

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

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



Reispapier-Schnecken mit Dip – glutenfrei & beliebig befüllbar

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 50 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 559 kcal

Zutaten

12 Blatt Reispapier

500 g Rinder-Hackfleisch

400 g Spargel

Fett (z.B. Ghee oder Kokosöl)

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1 Teelöffel Mediterrane Gewürze (Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin oder z.B. "Italienische Küche" von Lebensbaum)

Pfeffer

4 Stück(e) Eier

40 ml Wasser

Sesam, optional

Dip:

1 Becher Crème fraîche

3 Esslöffel Kefir oder Naturjoghurt

2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1 Teelöffel Currypulver

1 Teelöffel Salatkräuter, nach Wahl

0.5 Teelöffel Salz

Zubereitung

1.

Den Spargel gut waschen und in kleine Stücke schneiden.

2.

Das Hackfleisch und den Spargel mit etwas Fett für ca. 5 Minuten in der Pfanne anbraten.

3.

Anschließend etwas abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und den mediterranen Gewürzen abschmecken.

4.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Eier in eine große Schale oder flachen Teller schlagen. Das Wasser dazu geben und ebenfalls nochmal mit ein klein wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse mit einer Gabel oder einem Schneebesen gut verquirlen.

5.

Ein Backblech oder eine (Stein-) Backform vorbereiten, dazu einfetten oder mit einem Backpapier belegen.

6.

Drei Reisblätter nacheinander von beiden Seiten gut durch die Eiermasse ziehen, bis die Blätter weich werden. Die Blätter nebeneinander auf ein Brett oder eine Unterlage aufreihen. Die Blätter sollten dabei je zu mindestens einem drittel Überlappen. So entsteht eine lange, geschlossene Reisblatt-Fläche.

7.

Nun die Füllung in einer schmalen Linie entlang mittig auf den Reisblatt-Schlauch geben und auf die Länge verteilen.

8.

Eine der Längsseiten über die Füllung schlagen und die kurzen Seiten einklappen. Dann das Ganze zu einer langen, schmalen „Wurst“ rollen. Diese sollte geschlossen sein und keine Füllung mehr herausfallen. Die „Wurst“ jetzt von einem Ende beginnend eng einrollen, bis eine Schnecke entsteht. Diese dann vorsichtig anheben, falls nötig einen Teigschaber oder einen Pfannenwender verwenden, und auf das Vorbereitete Blech setzen. Gegebenenfalls die Form nochmal korrigieren und die „Wicklungen“ straffen.

9.

So nacheinander mit allen Reisblättern verfahren. Falls kleinere Schnecken als Snack oder kleinere Mahlzeit gewünscht sind, können auch nur zwei Reisblätter pro Schnecke verwendet werden, dann die Garzeit entsprechend anpassen.

10.

Nacheinander alle Schnecken formen und auf die Backform geben. Falls etwas Ei übrigbleibt, diese auf bzw. über den Schnecken verteilen.

11.

Zum Schluss die Schnecken optional noch mit Sesam bestreuen und dann in den Ofen geben.

12.

Für ca. 30 Minuten bei 180 Grad Umluft goldbraun backen lassen.

13.

Derweil alle Zutaten für den Dip in eine Schüssel geben und verrühren.

14.

Nach der Backzeit die Reispapier-Schnecken kurz abkühlen lassen, dann lösen sie sich besser. Warm oder kalt mit dem Dip genießen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Reispapier-Schnecken lassen sich vielseitig abwandeln – sowohl in der Füllung als auch im Topping oder dem dazu gereichten Dip.

Wer es noch **herzhafter** mag, kann zur Hackfleischmasse etwas zerbröselten Feta geben oder sie durch Frischkäse oder eine Käse-Spinat-Mischungen ergänzen oder ersetzen.

Auch eine Kombination aus Spargel und Lachs passt hervorragend in die Reisblatt-Schnecken.

Für eine **asiatische Note** kann die Eiermasse mit einem Schuss Sojasauce, sowie Erdnuss- oder Mandelmus verfeinert werden, alternativ lässt sich Wasser auch durch Milch, pflanzliche Milch oder sogar Brühe ersetzen, was zusätzlich wertvolle Nährstoffe liefert.

Beim **Topping** sind Leinsamen, Chiasamen, Schwarzkümmel oder gehackte Nüsse eine aromatische Alternative zu Sesam – oder es wird ganz darauf verzichtet.

Die Schnecken eignen sich ebenso gut als **süße Variante**: mit Mohn, Zimtcreme, Nussfüllung oder Quark, inspiriert z. B. durch die [selbstgemachte Schokocreme](#), eine [Avocado-Schokocreme-Füllung](#), inspiriert vom [Käsekuchenmuffin-Rezept](#), oder als [Erdbeer-Protein-Schnecken](#) mit der passenden Cremefüllung. Oder wie wäre es mit **Apfel-Zimt-Schnecken** als Ersatz für Apfeltaschen? Alle diese süßen Varianten schreien nach einem Platz im Ofen oder natürlich im **Airfryer bzw. der Heißluftfritteuse**.

Auch die **Dips** lassen sich anpassen: Neben dem klassischen cremigen Dip mit Crème fraîche und Joghurt passt eine würzige Erdnussauce oder unser [Dressing aus dem Glasnudel-Spargelsalat](#) hervorragend dazu. Zu der süßen Variante kann dann z.B. ein Schokoladendip, eine Kugel Vanilleeis oder einfach

Naturjoghurt gewählt werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Hinter dem herzhaften Geschmack dieser Schnecken steht eine beeindruckende Kombination gesunder Zutaten.

Spargel liefert reichlich Folsäure, Vitamin C, Vitamin K und Kalium – besonders wichtig für Zellfunktion, Immunsystem und einen gesunden Blutdruck.

Hackfleisch bietet hochwertiges Eiweiß, Eisen und B-Vitamine, die für Muskelerhalt, Blutbildung und Energiehaushalt essenziell sind.

Eier enthalten neben Proteinen auch Vitamin D, Biotin und Cholin – bedeutend für Zellmembranen und Nervenfunktionen.

Die eingesetzten **Gewürze** wie Paprika, mediterrane Kräuter und Pfeffer bringen nicht nur Geschmack, sondern auch antioxidative und entzündungshemmende Wirkstoffe.

Das verwendete **Fett, ob Ghee oder Kokosöl**, liefert stabile gesättigte Fette und hilft, fettlösliche Vitamine aufzunehmen.

Reispapier ist glutenfrei und kalorienarm, dabei aber sehr sättigend, was es zu einer guten Basis für bewusste Mahlzeiten macht.

Auch der Dip trägt mit **Joghurt oder Kefir** zur Darmgesundheit bei, während Gewürze wie Curry und Salatkräuter zusätzliche sekundäre Pflanzenstoffe liefern.

Was ist das Fazit?

Diese Reispapier-Schnecken mit würziger Spargel-Hackfüllung sind das perfekte Rezept für alle, die

Während der kurzen Spargelsaison eine kreative, moderne Alternative zu der klassischen Zubereitung

suchen. Glutenfrei, eiweißreich und voller Nährstoffe sind sie nicht nur gesund, sondern auch richtig sättigend – und schmecken dabei alles andere als „gesund“. Schnell im Ofen zubereitet, knusprig wie frittiert und vielseitig kombinier- bzw. befüllbar, eignen sie sich für jede Mahlzeit – ob frisch aus dem Ofen, am nächsten Tag aus der Lunchbox oder als raffinierter Snack mit Dip.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela