

Prinz-Eugen-Straße 2  
 77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de  
 www.EZ-Ortenau.de



## Spinat Quark- Rolle mit Tomatensoße

Zutaten:	Zubereitung:
1 Rezept Nudelteig herstellen oder 1 Packung fertigen Nudelteig aus dem Kühlregal verwenden.	
300 g Mehl 3 Eier 4-5 EL Wasser	Zu einem festen Teig verkneten, mit wenig Öl bestreichen und <b>15 Minuten</b> in einer geschlossenen Schüssel ruhen lassen.
<b>Füllung:</b>	
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Öl	Schälen, fein Würfeln. Schälen, auspressen. In einen flachen Topf geben, anbraten.
300 g gefrorene Spinatblätter	Zugeben, solange im geöffnetem Topf dünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.
250 g Magerquark 125 g geriebener Parmesan	Zum Spinat geben.
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Würzen, abschmecken.
Den Teig auf einem bemehlten Geschirrtuch dünn auswellen, bzw. den fertigen Teig auf das leicht bemehlte Geschirrtuch legen.	
150 g Schwarzwälder Schinken in dünnen Scheiben	Den Teig damit belegen, die Spinatmasse darauf verteilen und den Teig mithilfe des Geschirrtuches aufrollen, die Tuchenden zubinden.
Die Rolle in einen ovalen Topf mit Salzwasser legen und <b>40 Minuten</b> köcheln lassen oder im <b>Dampfdrucktopf 30 Minuten auf Garstufe 1</b> dämpfen, oder im Dampfgarer <b>40 Minuten bei 100 Grad</b> dämpfen.	



<b>Tomatensoße:</b>	
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Öl	Schälen, fein Würfeln. Schälen, auspressen. In einen flachen Topf geben, anbraten.
1 große DS gestückelte Tomaten oder 500 g frische gewürfelte Tomaten	In den Topf geben, mitdünsten
Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum	Abschmecken.
<b>Anrichten:</b>	
Die Fertige Rolle aus dem Tuch nehmen, in Scheiben auf eine ovale Platte legen, mit der Tomatensoße begießen und möglichst rasch servieren.	
Tipp: Für Vegetarier den Speck weglassen und statt dessen geröstete Sonnenblumenkerne zugeben oder den Spinat mit 200 g frische in Scheiben geschnittenen Champignons ergänzen.	

