

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Matjesröllchen

8 Matjesfilets (600 g)
½ l Milch
2 säuerl. Äpfel

½ l Gemüsebrühe

50 g Netto säuerl. Apfel
(ohne Schale)
Zitronensaft
60 g gem. Mandeln
125 g Quark (20%)
30 g Meerrettich

Zahnstochern
je 1 Tupfer Preiselbeerkompott

Salatblättern

2-3 Stunden in
einlegen. (Kühlschrank!)
schälen, Kernhaus m. einem
Apfelausstecher entfernen u.
8 Scheiben à 26 g schneiden
u. in
kurz garen, herausnehmen,
gut abtropfen lassen.

Für die Füllung:
fein reiben u. mit

beträufeln, mit
und
und
verrühren.

Die gut abgetropften Matjes-
filets damit bestreichen, auf-
rollen u. mit
feststecken u. mit
garnieren. Auf d. Apfelscheib-
chen setzen u. auf
anrichten.

Gesamt: 1926,35 kcal : 8 = 240 kcal
15,864 g Ballaststoffe : 8 = 1,98 g Ballaststoffe

Paßt: auf ein kaltes Büfett oder
mit Salzkartoffeln u. Salat als Hauptgericht