

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