

Saisonales 4-Gänge Menü von Raphaela Sch. (Auszubildende Köchin, 2. Ausbildungsjahr):

Lachs-Spinatröllchen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Packung Räucherlachs in Scheiben etwa 150g
4 Eier
ca. 50g Spinat
150-200g Parmesan (oder anderen Käse)
Prise Salz, etwas gemahlenen Pfeffer
120g Kräuterfrischkäse oder Schmand
Zitronensaft von halber Zitrone
etwas Öl/Trennfett für das Backpapier



Zubereitung:

Zuerst die Eier aufschlagen und verquirlen, den Spinat waschen und abtropfen lassen dann grob hacken und zu den Eiern dazugeben. Ebenso Salz, Pfeffer und etwa die Hälfte des geriebenen Parmesans unterrühren. Am besten mit dem Handrührgerät gleichmäßig verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Von einem normalen Haushaltsbackblech die halbe Fläche mit Backpapier auslegen und den restlichen Käse darauf verteilen (kleiner Tipp: auf dem Backpapier Öl/Trennfett verteilen), dann die Spinatmasse darauf geben und für ungefähr 10min bei 200 Grad backen.

Das Blech mit der heißen Masse abkühlen lassen, dann eine Klarsichtfolie darauflegen, die Platte vorsichtig umdrehen und das Backpapier vorsichtig lösen.

Anschließend Kräuterfrischkäse drauf streichen, mit Räucherlachs belegen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Hilfe der Folie (auf der Unterseite) zu einer Rolle einrollen und etwa für 1,5h in den Kühlschrank stellen, damit ist das ganze gut durchziehen kann.

In gleichmäßige Scheibchen schneiden und nach Belieben garnieren zum Beispiel mit Dill oder frischen Spinatblättchen.

TIPP:

anstelle von Spinat kann man auch Rucola oder Mangold verwenden, als Soße dazu eignet sich beispielsweise eine Dill- oder Senfsoße, aber auch Schmand mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Wissenswertes...

... Spinat hat Saison von März bis Mai und von September bis November

... in Betriebsgastronomie bekommen wir den Lachs vom Lachshaus Riga in Pfaffenhofen

... Spinat enthält viel Eisen, Lachs (generell Fisch) enthält wichtige Omega 3 Fettsäuren

... roh enthält Spinat reichlich Vitamin A, B und C, Folsäure, Kupfer und Eisen

... Oxalsäure ist ebenso in Spinat enthalten, dies jedoch sorgt für eine Ausschwemmung von Calcium, eher ein negativer Nebeneffekt

... beim Einkauf darauf achten, dass die Blätter knackig und frisch sind und nicht welk, trocken oder gelblich sind