

Vegiroulade mit getrockneten Tomaten und Chili Rezept - Die alternative Vorspeise für Vegetarier

| Zubereitung | Kochen | Schwierigkeitsgrad | Menge |
|-------------|------------|--------------------|-------------|
| 15 Minuten | 10 Minuten | Mittel | 6 Portionen |

Zutaten und Zubereitung

Für das Filet im Teig

| Menge | Bezeichnung |
|-----------|---------------------------|
| 3 Stück | Eier |
| 500 g | Frischkäse (nature) |
| 70 ml | Vollrahm (Vollfett-Sahne) |
| 1-2 Zehen | Knoblauch |
| 1 Bund | Basilikum |
| 1 Prise | Salz |
| 100 g | Mehl |
| 1 Stück | Zwiebel |
| 1 Glas | Eingelegte Tomaten |
| 1 Stück | Chili |

1. Den Backofen auf 180 °C vorwärmen.
2. Drei Eigelbe, 70 g Frischkäse, den Rahm und ein kleiner Teil des geschnittenen Basilikums in einer Schüssel zusammenrühren.
3. Drei Eiweisse steif schlagen und unter den Teig ziehen.
4. Den Teig auf einem beschichteten Backblech gleichmässig verstreichen und für 10 Minuten bei 180 °C backen.
5. Ein Grossteil des restlichen Basilikums, den Knoblauch, das Salz, das Mehl, eine fein geschnittene Zwiebel und den restlichen Frischkäse in einer Schüssel vermischen.
6. Den Teig aus dem Ofen nehmen und auf ein feuchtes Tuch stürzen. Den warmen Teig im Tuch aufrollen und kurz stehen lassen.
7. Den Teig ausrollen und mit der gleichmässig bestreichen. Die eingelegten Tomaten und die Chili auf der Mischung verteilen.
8. Die Roulade wieder zusammenrollen und mit Klarsichtfolie verpacken. Das ganze kommt jetzt für zwei Stunden in den Kühlschrank.

| Kalorien | Fett | Kohlenhydrate | Protein |
|----------|------|---------------|---------|
| 469 kcal | 55 g | 23 g | 11 g |