

Kochen

Roastbeef-Kräuter-Rollen


Fleisch, Eier, Kapern, Kräuter – diese genialen Roastbeef-Häppchen bieten Wohlgeschmack in kompakter Form.

EIGENSCHAFTEN

-  GLUTENFREI
-  LACTOSEFREI



ZUTATEN

 FÜR 1 PERSON

1 Ei

je ½ Bund Schnittlauch, glatte Petersilie und Basilikum

1 Teelöffel Kapern

1 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

8 dünn geschnittene Scheiben Roastbeef, ca. 80 g

NÄHRWERT

Pro Portion

25 g Eiweiss

16 g Fett

249 g kKalorien

1 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

- 1 Das Ei mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt je nach Grösse 9–10 Minuten bei guter Mittelhitze hart kochen.
- 2 Inzwischen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie, Basilikum und Kapern fein hacken. Alles mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben.
- 3 Das gekochte Ei kalt abschrecken, schälen und klein würfeln. Zur Kräutermasse geben, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und alles sorgfältig mischen.
- 4 Die Roastbeefscheiben mit der Kräutermasse bestreichen und aufrollen. In eine Vorratsdose legen, mit Klarsichtfolie abdecken und die Dose verschliessen.