



Bei Kau- und
Schluckbeschwerden

Rosenkohl-Kartoffel- Rolle

MIT
LACHS-FARCE



Rosenkohl-Kartoffel-Rolle

MIT LACHS-FARCE

 6 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 360kcal | Eiweiß 15,9g
Fett 25g | Ballaststoffe 1,93g | Kohlenhydrate 16,9g

ZUTATEN

Rosenkohl

200 g Rosenkohl, *geputzt*

100 ml Gemüsebrühe

30 g Butter

1 Msp. Muskatnuss, *gemahlen*

Verdickungsmittel für warme Speisen, nach Packungsanleitung

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Lachsfarce

250 g Lachsfilet, *alternativ: andere fettreiche Seefische*

250 ml Küchensahne, 15 % Fett

Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid,

Kräuter, Gewürze, nach Belieben

Kartoffelbrei

500 g Kartoffeln, *mehligkochend*

250 ml Milch, 3,5 % Fett

100 ml Sahne, 30 % Fett

30 g Butter

1 Msp. Muskatnuss, *gerieben*

Jodsalz mit Fluorid

ZUBEREITUNG

1 | Rosenkohl in der Gemüsebrühe garen.

2 | Zutaten für den Rosenkohl im Blender oder Hochleistungsmixer fein pürieren (ggf. durch ein Sieb streichen). Mit dem Verdickungsmittel aufkochen. Auf Frischhaltefolie zu einer ca. 3 mm dünnen Matte verarbeiten, abkühlen lassen.

3 | In einer zweiten Schüssel Zutaten der Lachsfarce pürieren. Masse in Terrinen oder Silikonformen füllen. Im Ofen bei 75 °C garen. Eine Auflaufform mit Wasser in den Ofen stellen. **Hinweis:** Kräuter sehr fein zerkleinern.

4 | Kartoffeln garen, pellen und stampfen.

5 | Milch, Sahne und Butter aufkochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Mit dem Kartoffelstampf zu einem cremigen Brei rühren.

6 | Auf die ausgekühlte Rosenkohlmatte mit einem Spritzbeutel einen ca. 1 cm breiten Kartoffelbrei-Streifen auftragen. Matte zusammenrollen, in grobe Tranchen schneiden und mit der Lachs-Farce anrichten.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/

Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de