



Kartoffel-Gemüserolle

Nährwertangaben

pro Portion

326,9 kcal	15,3 g	8,9 g	25,8 g	6,8 g	20,5 g	2,2 g
Energie	Fett	GFS	Kohlenhydrate	Zucker	Protein	Salz

Zutaten

für **4 Portionen** (1 Portion = 338.75 g)

500 g	Kartoffeln geschält roh
200 g	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
300 g	Zucchini roh
50 g	Zwiebeln
150 g	Parmesan
150 g	Eier roh
5 g	Salz

Zubereitung

Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten schälen. Danach die 3 Zutaten sowie die Zucchini raspeln und alles zusammen in eine Schüssel geben. Etwas Salz, die Eier und den Parmesan dazugeben und alles gut vermengen. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen. Dann ca. 35 Minuten im Ofen backen. Nach der Backzeit die Masse etwas abkühlen lassen, dann mithilfe eines zweiten Backpapiers wenden. Gefüllt werden kann die Rolle zum Beispiel mit Frischkäse, Rucola, Tomaten, Fetakäse, je nach Geschmacksvorlieben. Nach dem Befüllen die Kartoffel- Gemüserolle mithilfe des Backpapiers einrollen, zurecht schneiden und servieren.