



Möhren-Cheddar-Röllchen

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 2 Portionen

Karotten	4 St.
Olivenöl	2 EL
Orangenschale, gerieben	
Cheddar Aufschnitt	130 g
Senf	1 TL
Muskatnuss, gemahlen	
Rucola	20 g

Zubereitung

1.

Möhren schälen und längs in ca. 16 Scheiben schneiden. Im heißen Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen. Brühe angießen und Möhren ca. 15 Min. zugedeckt weich dünsten, so dass sie biegsam sind, bei Bedarf mehr Brühe angießen. Möhren abkühlen lassen.

Cheddar fein reiben. Mit Schmand und Senf verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola verlesen, waschen und gut trocken tupfen.

Jeweils eine Hälfte jeder Möhrenscheibe mit etwas Cheddarcreme bestreichen. Einige Rucolablättchen wie ein Sträußchen mittig darauf legen und Möhrenscheiben darum aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken und auf eine Platte setzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g