



Räucherlachsrollchen mit Apfelschmand

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	25 g
Äpfel, rot	1 St.
Schmand	200 g
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Roggenvollkornbrot, geschnitten	2 Scheiben
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Räucherlachs	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten, dann abkühlen lassen und grob hacken. Apfel schälen, entkernen und fein raspeln. In einer Schüssel mit Schmand und Pinienkernen verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, 10 Schnittlauchhalme beiseitelegen, den Rest in feine Röllchen schneiden. Brot zerkrümeln und mit Schnittlauchröllchen unter den Apfelschmand ziehen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, übrige Schnittlauchhalme kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie biegsam werden, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Räucherlachsscheiben nebeneinander auf ein Brett legen, je nach Größe evtl. 2 Scheiben übereinanderlegen. Jeweils etwas Apfelschmand daraufgeben und Lachs darum aufrollen. Mit den Schnittlauchhalmen umwickeln und bis zum Servieren kühl stellen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g