



Räucherlachsrollchen mit Apfelschmand

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

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	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	24 g	Fette	20 g