

Gemüserolle

Rezept von KnightRabbitTV · 02. Jun 2026

VORBEREITUNG

5 min

KOCHEN

35 min

GESAMT

40 min

PORTIONEN

3



Dieses Rezept ist eine Gemüserolle, die sowohl Vegetarisch als auch mit Fleisch gemacht werden kann. Der Teig ist dabei eine gesunde und schmackhafte Alternative zu anderen Teigsorten. Je nach Füllung kann die Rolle perfekt für die täglich Protein Zunahme sein als auch eine lecker Gemüsevariante für die Low-Carb Diät

Zutaten

300 g Kartoffeln

250 g Zucchini

150 Karotten

100 Light Käse (gerieben)

2 Stück Eier

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Knoblauch

250 Hüttenkäse (Körniger Frischkäse)

100 Putenschinken

150 Salat

Zubereitung

- 1 Die Kartoffel, die Zucchini und die Karotten waschen und klein reiben.
- 2 Überschüssiges Wasser aus den Gemüse drücken. Da der Teig sonst zu flüssig wird da Zucchini sehr wasserhaltig ist.
- 3 Den Ofen auf 180° vorheizen.
- 4 Das entwässerte Gemüse mit 2 Eiern, den Gewürzen (Menge dabei abschmecken) und dem geriebenen Käse in einer Schüssel vermengen.
- 5 Die Masse gleichmäßig auf ein Backblech verteilen und glattstreichen.
- 6 Das Backblech bei 180° ca. 30-35min backen, bis die Masse hart ist.
- 7 Das Backblech abkühlen lassen.
- 8 Den Teig nach Bedarf belegen und zusammen rollen.
- 9 Optional: Nach Rezept wird der Boden mit Hüttenkäse eingestrichen und mit Salat, Putenschinken, Tomaten belegt
- 10 Den Teig einrollen und genießen!