



Seezungenröllchen mit Spinat-Walnuss-Füllung



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 594,4 kcal / 2492,6 kJ
Eiweiß: 28,3 g Fett: 14,2 g
Kohlenhydrate: 42,7 g

Zubereitungszeit:

15 Min Garzeit + 20
Zubereitungszeit

Zubereitung:

1. Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Spinat und Crème fraiche, Salz, Pfeffer und 100 g feingehackte Walnüsse mischen.

2. Seezungenfilets damit bestreichen, einrollen und dicht nebeneinander in eine ofenfeste Glasform setzen. Mit ausgelassener Butter begießen und mit den restlichen Nüssen bestreuen. Die Form schließen und die Röllchen im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 200 Grad garen. Dazu Möhren und Sellerie Julienne servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

8 Seezungenfilets
1 Paket TK-Spinat, aufgetaut
2 EL Crème fraiche
Salz und Pfeffer
200 g kalifornische Walnüsse
50 g Butter
200 g Karotten
200 g Knollensellerie