



Gebackene Beinwellrouladen mit Joghurt-Gurkendip

Zutaten Beinwellrouladen:

Beinwellblätter
Schinken
Käse
Mehl
Ei
Geriebene Haselnüsse
Semmelbrösel
Butterschmalz

Zutaten Joghurt-Gurkendip:

Naturjoghurt
Salatgurke
Knoblauch
Rapsöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Die Beinwellblätter waschen und je nach Größe den harten Mittelteil herausschneiden
- Die Blätter mit Schinken und Käse belegen und einrollen
- In Mehl und Ei wenden und danach in einer Mischung von geriebenen Haselnüssen und Semmelbrösel wenden
- Die Rouladen in tiefem Butterschmalz ausbacken
- Für den Joghurdip den Naturjoghurt für einige Stunden auf ein feines Sieb geben, damit das überflüssige Wasser abläuft
- Anschließend den Joghurt mit etwas Rapsöl, Salz und Pfeffer glattrühren
- Nach Belieben kann frischer Knoblauch dazu gegeben werden

SCHÜLE'S Tipp:

Ab April finden Sie die bis zu 30 cm großen Beinwellblätter fast überall an Wald- und Wegrändern. Achten Sie dabei unbedingt auf ungedüngte Plätze.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und einen guten Appetit!



SCHÜLE'S

GESUNDHEITSRESORT & SPA

★★★★S