

Rezept

Lauch-Schinken-Röllchen in Estragonsauce

Ein Rezept von Lauch-Schinken-Röllchen in Estragonsauce, am 05.07.2026

Zutaten

Für die Röllchen:

2 Stangen Lauch	Salz
150 g Gouda	100 ml Milch
20 g Vollkornmehl	1 TL getrockneter Estragon
3 Scheiben Kochschinken	

Für den Couscous:

100 ml Gemüsebrühe	100 g Instant-Couscous
1 EL Olivenöl	Salz

Außerdem:

Auflaufform (ca. 26 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 645 kcal, 31 g F, 42 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Für die Röllchen den Lauch putzen. Dabei die Wurzelenden und ca. 10 cm vom dunkelgrünen Ende abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Die Stangen waschen und jeweils in 3 gleich lange Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf 500 ml Wasser aufkochen und 1 TL Salz zugeben. Die Lauchstücke im kochenden Salzwasser 8 - 10 Min. garen. Währenddessen den Gouda reiben. Die Lauchstücke mit einem Schaumlöffel herausheben, 2 - 3 Min. in kaltes Wasser legen und etwas abkühlen lassen. Das Kochwasser für die Sauce beiseitestellen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Lauchwasser wieder aufkochen. Die Milch mit dem Mehl verrühren und unter Rühren in das kochende Wasser gießen. Den Estragon einstreuen und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. weiterköcheln lassen, bis sie cremig wird. Mit Salz abschmecken.
3. Die Schinkenscheiben halbieren und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 1 Lauchstück darauflegen und aufrollen. Die Röllchen in die Form legen, mit der Estragonsauce übergießen und mit dem Gouda bestreuen. Die Lauchröllchen im heißen Ofen (Mitte) 10 - 15 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit für den Couscous die Gemüsebrühe erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Kurz durchrühren und ca. 5 Min. quellen lassen. Danach das Olivenöl zugeben und die Körnchen mit einer Gabel auflockern. Den Couscous zuletzt mit Salz abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils 3 Lauch-Schinken-Röllchen daraufsetzen und mit etwas Estragonsauce überziehen.