

Rezept

Schinkenröllchen

Ein Rezept von Schinkenröllchen, am 29.06.2026

Zutaten

250 g Blattspinat	2 Knoblauchzehen
200 ml Milch	160 g Polenta (Instant)
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL Magerquark
1 Zwiebel	12 Scheiben Schwarzwälder Schinken
1 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und würfeln. Milch und 200 ml Wasser in einem Topf mit der Polenta aufkochen. Spinat und Knoblauch dazugeben und unterrühren. Polenta zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Magerquark untermischen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schinken auf einer Arbeitsfläche auslegen und je 2 EL Polenta daraufgeben, den Schinken zu Röllchen einrollen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Röllchen dazugeben und von allen Seiten ca. 5 Min. andünsten. Als Dipp passt griechischer Joghurt oder saure Sahne dazu.