

Rezept

Schinkenröllchen

Ein Rezept von Schinkenröllchen, am 04.07.2025

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

1EL 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.