1A+1B

Ricotta-Spinat-Röllchen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. 180 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt der Beutel Omelett-Kräuter mischen. Gut schütteln. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und ein großes Omelett ca. 30 Sekunden auf jeder Seite backen. Gut abkühlen lassen. 1 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen und den Spinat zusammen mit der Zucchini und dem Kräuterfrischkäse anbraten bis der Spinat zusammengefallen ist. Ebenfalls gut abkühlen lassen. Den Frischkäse mit Ricotta, Basilikum und Petersilie zu einem Kräuterkäse vermengen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Das Omelett mit dem Kräuterkäse bestreichen und anschließend mit Spinat, Zucchini und Tomaten belegen. Das Omelett in Frischhaltefolie aufrollen und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Anschließend in gleiche Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. Mit dem Parmesankäse (ab Phase 2) und eventuell etwas Schnittlauch garnieren.
2. Achtung! Dieses Rezept haben wir speziell für Weihnachten zusammengestellt und ist daher ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage. Wählen Sie maximal 4 Mal pro Jahr ein Rezept aus dieser Kategorie, wenn Sie sich in Phase 1 oder 2 des PS. food & lifestyle Schlankheitsprogramms befinden.

Zutaten

- [ ] 2 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 300 g frischer Spinat
- [ ] 8 Kirschtomaten, geviertelt
- [ ] ¼ Zucchini in Stücken
- [ ] 150 g Ricotta
- [ ] 125 g Frischkäse light
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] Parmesankäse (ab Phase 2)
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL frisches Basilikum, fein geschnitten
- [ ] 1 EL frische Petersilie, fein geschnitten
- [ ] Frischer Schnittlauch (optional)
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz