

# Räucherlachsrolle mit Erbsen und Chicorée

## Zutaten (für 2 Personen):

- 1 großer Chicorée
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Meersalz
- 200 g feine (frisch oder TK) Erbsen
- 50 g Sahne oder Sojasahne
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Bio- Räucherlachs
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 1 Zitrone

Chicorée waschen und längs halbieren. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Chicorée von beiden Seiten mit geschlossenem Deckel je 3-4 Minuten braten, leicht salzen.

In der Zwischenzeit die Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sahne in den elektrischen Zerkleinerer geben und zu einem schönen Püree mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 100 g Räucherlachs aneinanderlegen, mit dem Erbsenpüree füllen und schön eng aufrollen. Zitrone in Spalten schneiden. Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Lachsrollen damit bestreuen und auf zwei Tellern verteilen. Mit Chicoree, Zitronenspalten und eventuell einem Meerrettichdressing servieren.

## Tipp:

Erbsen bieten viel für die Gesundheit - hochwertiges Eiweiß, Vitamin B, Kalzium, Eisen, Zink und wichtige Aminosäuren: Lysin für gesundes Bindegewebe, Arginin für Aufbau der Muskulatur, Hemmung der Arteriosklerose, Verbesserung von Insulinempfindlichkeit, Immunsystem und Fettverbrennung.

## Nährwerte pro Portion:

407 kcal, 25 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Arthrose
- Bronchitis (chronische)
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung
- Hashimoto
- Metabolisches Syndrom
- Wechseljahre

Zöliakie (Hinweis: Bei verarbeiteten Produkten kann eine Verunreinigung mit Gluten nicht ausgeschlossen werden. Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Quelle: Buch "Die 50 schnellsten Gesund-Rezepte" aus dem Becker Joest Volk Verlag

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 15.02.2021

Koch/Köchin: Su Vössing

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)