

## SPINAT-ERDÄPFEL-ROLLEN MIT JOGHURTDIP FREI VON GLUTEN UND TIERISCHEN PRODUKTEN VON GREENCOOKING



Mahlzeit

### Zutaten Rollen

- 800 g Erdäpfel festkochend
- 250 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Curry Pulver
- 1 Pkg. Reispapier
- Salz, Pfeffer
- Bratöl

### Zutaten Dip

- 400 g Sojajoghurt
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL scharfer Senf
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

Die Erdäpfel waschen und in einem Topf weichkochen. Währenddessen die Zwiebel klein schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Die fertiggewaschenen Erdäpfel schälen und würfelig schneiden.

Nun die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten. Anschließend den Blattspinat dazugeben und mitdünsten (bei TK Spinat, solange dünsten bis er aufgetaut ist).

Dann die gewürfelten Erdäpfel dazugeben und mitbraten. Alles gut würzen mit Salz, Pfeffer und Curry. Die Erdäpfel-Spinat Masse abkühlen lassen.

Ein Blatt Reispapier solange in einer Schale mit Wasser wenden, bis es seine Konsistenz verändert und weich wird (dies dauert nur wenige Sekunden).

Das Reispapier auf ein feuchtes Geschirrtuch geben. Auf das untere Drittel 2 EL der Erdäpfel-Spinat Masse geben. Dann die Rolle erst links und rechts einschlagen und von unten aufrollen, das Ganze klebt von selbst!

Nun einfach mit der Naht nach unten in eine Pfanne mit heißem Öl geben und von allen Seiten goldbraun braten.

Unterdessen Sojajoghurt mit Zitronensaft und Senf verrühren. Frühlingszwiebel und Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rollen gemeinsam mit dem Joghurtdip servieren.