

DAS REZEPT

für den Teig

- 200 g Mehlgemisch aus:
 - 67 g (1/3) Typ 1790 Roggen
 - 67 g (1/3) Typ 405 Weizen
 - 67 g (1/3) Typ 1700 Vollkorn-Weizen
- 120 ml Milch
- 1,5 TL Salz
- 2 EL Öl



für die Füllung

- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Apfel, z. B. „Elstar“
- 2 Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 200 g Rindfleisch zum Kurzbraten (8 Roastbeefscheiben)
- Pfeffer, Salz, Salbei, Rosmarin



für das Dressing

- 1 Zitrone oder Limette (unbehandelt)
- 4 EL Joghurt
- Pfeffer, Salz



Let's rogg!

Altenburger Rogg'n Roll

Mit dem folgenden Rezept könnt Ihr
4 Altenburger Rogg'n Roll herstellen:

Für den Teig:

- alle Zutaten zu einem Teig verkneten und 1 – 2 Stunden ruhen lassen

Für das Dressing:

- von der Zitronen- bzw. Limettenschale abreiben
- ½ TL Abrieb mit Joghurt verrühren, würzen

Für die Füllung:

- das Rindfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in Öl anbraten, in Alufolie (wer mag, mit Salbei- und Rosmarinzweig) im Backofen bei 80 °C etwa 20 min garziehen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden (oder Roastbeef als Scheiben, ca. 2 Scheiben pro Roll, beim Fleischer besorgen)
- Salat und Gemüse waschen, Salatkopf in Blätter teilen
- Möhren, Gurke und Apfel schälen, mit einer groben Reibe in Stifte hobeln, Tomaten in Scheiben schneiden
- die Möhren mit etwas Dressing kurz marinieren

1 Roll hat dann:
320,56 kcal / 1344.87 kJ
Fett: 7,17 g
Kohlenhydrate: 42,53g
Eiweiß: 20,14g



Für den Roll:

- Teig in vier Portionen teilen und mit etwas Roggenmehl dünn ausrollen (Pfannengröße von ca. 28 cm), in einer Pfanne ohne Öl oder Fett zu einem Fladen ausbacken (pro Seite ca. 1 Minute)
- nun alle Zutaten auf dem Fladen anordnen, rollen und in der Mitte durchschneiden

... und schmecken lassen!



Das
Altenburger **Rogg'n Roll Mehl**
könnt ihr für 1 Euro
bei unseren
Projektpartnern kaufen.
Wo genau, erfahrt ihr auf
www.satt-statt-platt.de!