



# Rote-Bete- Apfel- Ziegenkäse- Röllchen

## ROTE-BETE-FÜLLUNG

375 g Rote Bete, roh  
(ca. 4–5 mittelgroße Knollen)  
300 g weicher Ziegenkäse  
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

## ORANGEN-QUINOA-FÜLLUNG

200 g weiße Quinoa, ab gespült  
1 TL Fenchelsamen  
1 Prise Meersalz  
fein abgeriebene Schale und Saft  
von ½ unbehandelten Orange  
75 g Rosinen  
100 g geröstete Walnusskerne,  
gehackt

## ZUM ANRICHTEN

8 Vollkorn- oder Maistortillas  
4 große Spinatblätter (halbiert)  
2 Avocados, entsteint, geschält und  
in Scheiben geschnitten  
3 kleine Äpfel, gerieben

Ergibt 8 Röllchen

---

*Nichts eignet sich besser für ein Picknick als Röllchen. Sie halten sich gut, man braucht kein Besteck und man kann sie in endlosen Varianten zubereiten. Meist kombinieren wir verschiedene Füllungen bei unseren Röllchen, das macht sie interessanter. Robe Rote Bete ist einer unserer Favoriten. Sie schmecken viel frischer als gekochte, besonders, wenn man sie mit Apfel und Ziegenkäse kombiniert. Rosinen sorgen für die Süße und Walnüsse für die Knusprigkeit. Auch Linsen sind eine gute Ergänzung.*

Für die Rote-Bete-Füllung die Knollen schälen, vierteln und in einem Standmixer oder einer Küchenmaschine fein hacken. Den Ziegenkäse und Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 30 Sekunden lang pürieren, bis die Masse die Konsistenz von einem grobkörnigen Aufstrich hat. Abschmecken. Wenn kein Mixer vorhanden ist, kann man die Rote Bete auch auf einer Reibe zerkleinern und mit den Händen (Handschuhe tragen, Rote Bete färbt stark ab) unter den zerkrümelten Ziegenkäse mischen.

Für die Quinoa-Füllung 500 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Quinoa, die Fenchelsamen und Salz hinzugeben und ca. 15–20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgesogen hat. Zum Abkühlen beiseitestellen. Dann die Schale und den Saft der Orange, die Rosinen und die Walnusskerne gut unterrühren.

## ANRICHTEN

2–3 EL Rote-Bete-Füllung in die Mitte jeder Tortilla setzen (nicht ganz bis zum Rand) und mit 1 halben Spinatblatt bedecken. Darauf einige EL Quinoa-Füllung verteilen und zuletzt mit einigen Scheiben Avocado und dem geriebenen Apfel belegen.

Die oberen und unteren Ränder über die Füllung falten, dann die ganze Tortilla von links nach rechts rund um die Füllung aufrollen. Für den Transport in Packpapier einwickeln und mit Bindfaden zusammenhalten. Erledigt! Die Röllchen vor dem Servieren in der Mitte auseinanderschneiden.