

## VEGETARISCHE PAPRIKAROULADE mit Kartoffelpüree und Kräutersauce

### Zubereitung für 10 Portionen

#### Paprikaroulade:

Paprika und Zwiebeln putzen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen, pürieren, bei Bedarf passieren. Danach mit den Gewürzen abschmecken und GELEAhot zugeben. Nochmals eine Minute aufkochen und die Masse dünn auf einer Silikonmatte ausstreichen und kühl stellen.

#### Frischkäsefüllung:

Frischkäse und Sahne im Topf aufkochen, abschmecken und GELEAhot zugeben. Erneut eine Minute aufkochen und die Masse etwas abkühlen lassen. Danach die abgekühlte Paprikamasse mit der Frischkäsefüllung dünn bestreichen und zu einer Roulade aufrollen. Paprikaroulade kühl stellen und anschließend portionieren.

#### Kartoffelpüree:

Kartoffeln mit Milch, Butter und den Gewürzen 5 Minuten feinst pürieren. Alternativ Ihr selbst zubereitetes Kartoffelpüree verwenden. Das Kartoffelpüree nach dem Regenerieren frisch auf den Teller portionieren.

#### Kräutersauce:

Béchamelsauce und Sahne aufkochen und mit Petersilie abschmecken.

#### Regeneration/Anrichten:

Die abgekühlten Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 80°C Dampf ca. 12-15 Minuten erhitzen und mit der Béchamelsauce drapieren.

#### Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis!  
Wir empfehlen den Robot Cook von Robot Coupe und eine Pürier- Zeit von 5 Minuten.

Zutaten	Paprikaroulade
550 g	rote Paprika
50 g	Zwiebeln
400 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Rapsöl
	Salz, Paprikapulver
40 g	GELEAhot
Zutaten	Frischkäsefüllung
250 g	Frischkäse
250 ml	Sahne 30 % Fett
	Salz Pfeffer
20 g	GELEAhot
Zutaten	Kartoffelpüree
600 g	gekochte Kartoffeln
250 ml	Milch (kalt)
150 ml	flüssige Butter
	Salz, Muskat
Zutaten	Kräutersauce
250 ml	Bechamelsauce
250 ml	Sahne 30 % Fett
5 g	Petersilie , gehackt

### Nährwerte pro 100g

Brennwert/ Kalorien	659 kJ/ 158 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	13,8 g 7,99 g
Kohlenhydrate davon Zucker	6,1 g 2,1 g
Ballaststoffe	2,4 g
Eiweiß	2,6 g
Salz	0,2 g

