

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 21.10.2025

Filoteigröllchen mit Quinoa und Pilzen

Für ca. 4-6 Personen (ca. 20 Röllchen)

Zutaten

Für die Quinoa-Röllchen

100 g Quinoa
 etwas Salz
 200 ml Wasser
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 400 g Champignons, braun
 1 Bund Schnittlauch
 150 g Gouda oder Bergkäse
 4 EL Rapsöl
 etwas Pfeffer
 0,5 Biozitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
 50 g Butter
 1 Packung Filo- oder Strudelteig, 250 g, ca. 10 Blätter

Für den Dip

400 g Joghurt
 1 TL Tomatenmark
 einige Chiliflocken
 0,5 Biozitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Honig

Zubereitung

1. **Für die Röllchen** Quinoa in ein Sieb geben, sehr gründlich mit warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Quinoa mit Salz und 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Temperatur herunterschalten und auf niedriger Stufe abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Körner leicht bissfest und glasig sind. Eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. Quinoa etwas abkühlen lassen.
3. Inzwischen Schalotte und Knoblauch abziehen. Pilze putzen und kleinschneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Käse fein reiben.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Pilze darin ca. 2-3 Minuten braten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
5. Schalotte und Knoblauch zugeben und weitere ca. 2 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.
6. **Für den Dip** Joghurt, Tomatenmark, Chiliflocken, Zitronensaft und abgeriebene Schale, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Abdecken und bis zum Servieren kühlen.
7. Quinoa, Pilzmix, Schnittlauch sowie Käse mischen und abschmecken.
8. Butter schmelzen. Filoteigblätter nacheinander auslegen und in Quadrate schneiden (ca. 15 x 15 cm). Blätter mit der Hälfte der Butter bestreichen.
9. Jeweils 1-2 TL Füllung am unteren Ende des Teigblattes verteilen. Dabei rechts und links einen Rand lassen. Die Teigränder über die Füllung klappen und aufrollen. Die Röllchen mit der übrigen Butter bestreichen.
10. Das übrige Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Röllchen darin von allen Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen (nach Belieben können die Röllchen auch im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten gebacken werden. Eine weitere Möglichkeit: Röllchen im Airfryer ca. 10 Minuten backen).
11. Quinoaröllchen und Dip anrichten und servieren.