

Zucchini-Lachs-Röllchen

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (6-8 Personen)

- » 600g Zucchini
- » 2 EL Olivenöl
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 Bd. Thymian
- » 1 Bd. Rosmarin
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Lachs (geräuchert)
- » 50g ger. Parmesan
- » 2 EL Semmelmehl
- » 150g Cockailtomaten

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die äußeren Scheiben würfeln. Zuccinischeiben in 1EL heißem Öl portionsweise von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüsewürfel in 1EL heißem Öl unter Rühren ca. 4min braten.

3. Kräuter waschen und trockenschütteln. Thymianblätter abzupfen. Rosmarinnadeln abstreifen. Kräuter, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken und die Hälfte zu den Gemüsewürfeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und ca. 30min kalt stellen.

4. Je 3 Zuccinischeiben leicht überlappend nebeneinander legen und mit Lachsscheiben und Gemüsewürfeln belegen. Vorsichtig aufrollen. Zucchini-Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Käse mit restlichen gehackten Kräutern und Semmelmehl verrühren und die Mischung über die Röllchen streuen. Unter dem heißen Grill des Backofens ca. 4min gratinieren.

5. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini-Röllchen anrichten. Mit Tomatenscheiben belegen, mit restlichen Kräutern garniert servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Nährwerte: 160kcal/E12g/F10g/KH7g pro Portion

angelegt am: 01.04.2005

Rezept-Nr: 1773

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke