



Gratinierte Zucchinirollchen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|-------|
| Salz | |
| Zucchini | 2 St. |
| Erbsen, tiefgefroren | 150 g |
| Karotten | 2 St. |
| Emmentaler gerieben | 150 g |
| Eier | 1 St. |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schwarzwälder Schinken | 100 g |
| Butter | 1 EL |
| Ciabatta-Brot | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zucchinischeiben ca. 2–3 Min. im kochenden Salzwasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Erbsen in das Wasser geben und ca. 5 Min. garen, anschließend ebenfalls abschrecken.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. In einem hohen Gefäß Erbsen mit 2–3 EL Wasser fein pürieren und in einer Schüssel mit Karotten, 75 g Emmentaler, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schinkenscheiben längs halbieren. Jede Zucchinischeibe mit einer halben Schinkenscheibe belegen, einen Klecks Käse-Gemüse-Masse daraufgeben und aufrollen. Röllchen nebeneinander in eine mit Butter gefettete Auflaufform setzen, mit übrigem Emmentaler bestreuen und im Backofen ca. 35–40 Min. backen.
4. Die letzten ca. 10–12 Min. Ciabatta im Ofen mit aufbacken und aufgeschnitten zu den gratinierten Zucchinirollchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 380 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 20 g |