





Zucchini-Röllchen

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Olivenöl	2 EL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	2 St.
Pinienkerne	25 g
Oliven, grün	40 g
Frischkäse, natur	100 g
Oregano, getrocknet	

Zubereitung

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und mithilfe einer Küchenreibe oder eines Sparschälers längs in ca. 4 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne auf niedriger Stufe Olivenöl erhitzen. Zucchini portionsweise von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Pinienkerne und Oliven fein hacken, in einer Schüssel mit Frischkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
3. Zucchini-Röllchen mit Frischkäsecreme bestreichen, aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Auf einem Holzbrettchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal		
Kohlenhydrate	10 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	6 g	Fette	12 g