

Rezept

Gratinierte Zucchini-Garnelen-Röllchen

Ein Rezept von Gratinierte Zucchini-Garnelen-Röllchen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Bio-Zitrone | 3 Knoblauchzehen |
| 16 TK-Garnelen (ca. 200 g; ohne Kopf und küchenfertig; mit MSC-Siegel) | 2 Zucchini (à ca. 300 g)
Olivenöl (zum Braten) |
| 1 Zweig Rosmarin | 40 g altbackenes Weißbrot (z. B. Ciabatta) |
| 30 g Pecorino (oder Parmesan; am Stück) | 50 g Butter |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 5 g F, 2 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit 2 EL Zitronensaft verrühren. Die noch gefrorenen Garnelen damit einpinseln und antauen lassen.
2. Zucchini waschen und abtrocknen. Jeweils der Länge nach auf beiden Seiten die Randscheiben dünn wegschneiden, dann die Zucchini in je acht Scheiben schneiden. Die Scheiben portionsweise von beiden Seiten in Öl anbraten, bis sie ganz leicht gebräunt sind, anschließend jeweils herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für die Kruste Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Restlichen Knoblauch schälen. Brot und Käse klein schneiden oder zerbröckeln. Brot, Käse, Rosmarin, Knoblauch, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und die Butter im Blitzhacker zermahlen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die angetauten Garnelen nach Belieben so schälen, dass das dekorative Schwanzstück am Körper bleibt. In die Zucchinischeiben einrollen, die Röllchen in eine Auflaufform legen. Von der Krustenmasse jeweils 1 TL abnehmen und auf die Zucchinischeiben drücken. Die Auflaufform in den Ofen (Mitte) schieben und die Röllchen in 15 - 20 Min. goldbraun überbacken.
5. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Röllchen etwas abkühlen lassen. Noch warm oder kalt servieren, dafür Holzspießchen in die Röllchen stecken.