

Rezept

Schnelle Zucchini-Schinken-Röllchen

Ein Rezept von Schnelle Zucchini-Schinken-Röllchen, am 08.12.2025

Zutaten

1	Zucchini	2 EL	Limettensaft
1 ½ EL	Olivenöl	1	Knoblauchzehe
	Salz		Pfeffer
1 Kugel	Mozzarella (125 g)	4	getrocknete Tomaten (in Öl)
4 breite Scheiben	magerer, luftgetrockneter geräucherter Schinken (ca. 80 g)	8 Blättchen	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und längs auf beiden Seiten je 1 dünne Scheibe abschneiden, dann den Rest der Länge nach in 8 Scheiben schneiden.
2. Auf einem großen flachen Teller Limettensaft und 1 EL Olivenöl verrühren, Knoblauch schälen und dazupressen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinoscheiben darin portionsweise von beiden Seiten je 1 - 2 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen, in der Marinade wenden und abkühlen lassen.
4. Den Mozzarella in 8 gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten und Schinkenscheiben längs halbieren.
5. Auf jedes Schinkenstück passend 1 Zucchinoscheibe legen. Dann jeweils auf einer Schmalseite mit Mozzarella belegen, quer darauf je 1 Basilikumblatt und 1 Stück Tomate legen. Von der mit Mozzarella belegten Seite her aufrollen und hochkant auf zwei Teller setzen.