

Rezept

Tacos mit Rucola und Parmaschinken

Ein Rezept von Tacos mit Rucola und Parmaschinken, am 14.12.2025

Zutaten

50 g Parmesan am Stück	50 g Mehl
20 g Zucker	1 1/2 TL Salz
1 Eiweiß	50 g weiche Butter
2 Zweige Thymian	2 Stängel Petersilie
1 Zweig Rosmarin	ca. 50 g Rucola
2 EL Olivenöl	1 EL Aceto balsamico
10-12 Scheiben Parmaschinken	Backpapier für das Backblech (oder eine Silikonbackmatte)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Parmesan reiben. Mehl mit Zucker und Salz mischen. Mit dem Eiweiß zu einer glatten Masse verrühren, zuerst die weiche Butter, dann den Parmesan untermischen.
2. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Thymian, Petersilie, und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Blätter und Nadeln abzupfen und fein hacken.
3. Die Parmesanmasse mithilfe einer Palette mit etwas Abstand als dünne Kreise (ca. 6 cm Ø) auf das Blech oder die Silikonbackmatte streichen. Jeweils entweder mit Thymian, Petersilie oder Rosmarin bestreuen. Im Backofen (Mitte) in ca. 6 Min. goldbraun backen. Die heißen Plätzchen auf ein Nudelholz legen und abkühlen lassen.
4. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Öl und Essig in einer Schüssel verrühren, den Rucola darin wenden. Die Tacos damit füllen. Die Schinkenscheiben halbieren, locker aufrollen und auf den Salat legen.