



Auberginenröllchen

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Olivenöl	70 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	
Knoblauchzehen	1 St.
Paprikaschoten im Glas	50 g
Frischkäse, natur	70 g
Mozzarella	1 St.
Parmaschinken	6 Scheiben
Strauchtomaten	300 g
Rapsöl	1 EL
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, große Auflaufform

1. Aubergine waschen und längs in 12 dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Auberginenscheiben darin portionsweise von jeder Seite ca. 1–2 Min. anbraten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika abtropfen lassen. In einem hohen Gefäß Paprika, Frischkäse und Knoblauch pürieren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
3. Mozzarella abtropfen lassen und in 12 dünne Scheiben schneiden. Schinken halbieren. Auberginen dünn mit Frischkäsecreme bestreichen. Mit je einer halben Scheibe Schinken und einer Scheibe Mozzarella belegen, aufrollen und feststecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auberginenröllchen darauf anrichten, pfeffern und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	353 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g