



Gratinierte Zucchinirollchen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucchini	2 St.
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Karotten	2 St.
Emmentaler gerieben	150 g
Eier	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Schwarzwälder Schinken	100 g
Butter	1 EL
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zucchini-scheiben ca. 2–3 Min. im kochenden Salzwasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Erbsen in das Wasser geben und ca. 5 Min. garen, anschließend ebenfalls abschrecken.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. In einem hohen Gefäß Erbsen mit 2–3 EL Wasser fein pürieren und in einer Schüssel mit Karotten, 75 g Emmentaler, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schinkenscheiben längs halbieren. Jede Zucchini-scheibe mit einer halben Schinkenscheibe belegen, einen Klecks Käse-Gemüse-Masse daraufgeben und aufrollen. Röllchen nebeneinander in eine mit Butter gefettete Auflaufform setzen, mit übrigem Emmentaler bestreuen und im Backofen ca. 35–40 Min. backen.
4. Die letzten ca. 10–12 Min. Ciabatta im Ofen mit aufbacken und aufgeschnitten zu den gratinierten Zucchinirollchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	380 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g