



# Zucchini-Lachs-Rolle mit Frischkäse

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
👉 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Salz	
Öl	1 TL
Eier	5 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Gouda, gerieben	100 g
Backpulver	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Frischkäse, natur	300 g
Meerrettich	1 EL
Räucherlachs	200 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Frischhaltefolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. 2 Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. In einer Schüssel salzen und beiseitestellen. Restliche Zucchini mit einem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit 1 TL Öl bestreichen. Backblech komplett mit Zucchinistreifen auslegen, die Zucchinistreifen können dabei auch etwas überlappen.
3. In einer Schüssel 5 Eier, 4 EL Mehl, 100 g Gouda, 1 TL Backpulver, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Zucchiniraspel leicht ausdrücken, Flüssigkeit abgießen und Zucchiniraspel in den Teig geben. Teig gut vermengen, auf das Backblech über die Zucchinistreifen gießen und gleichmäßig verteilen. Masse im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen.
4. Heiße Zucchini-Platte wenden und Backpapier vorsichtig abziehen. Erneut wenden und auf ein sauberes Küchentuch legen, sodass die Zucchinistreifen auf dem Küchentuch liegen. Zucchini-Platte mit dem Küchentuch vorsichtig längs aufrollen und im Küchentuch gewickelt auskühlen lassen.
5. Dill waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. In einer Schüssel Frischkäse mit Sahnemeerrettich, Dill und Zitronenschale verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Ausgekühlte Rolle vorsichtig abrollen und gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen und mit Räucherlachs belegen. Vorsichtig wieder aufrollen und Zucchini-Lachs-Rolle in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank mind. 30 Min. kalt stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Rolle am Vortag zubereiten und im Kühlschrank über Nacht aufbewahren. Dazu passen ein frischer grüner Salat und Baguette.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	422 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g