

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 2: „Tanz der Zucchini - Schinkenröllchen“



Zutaten: 4 große Zucchini
 150 g roher Schinken (Parma- / Seranoschinken geht auch)
 2 Mozzarella
 2 Zitronen
 Gutes Olivenöl

Die Zucchini mit dem Käsehobel oder dem Messer der Länge nach in ganz dünne Scheiben schneiden. Mit der Brotmaschine ist dies auch möglich. Die Scheiben pfeffern und salzen, anschließend mit dem Schinken belegen, den Mozzarella zerpflücken und darüber gleichmäßig verteilen.

Jetzt rollt man die belegten Zuccinischeiben wie eine Rollade ein und verschließt sie mit einem Zahnstocher. Anschließend stellt man die aufgerollten Zuccinischeiben in eine Auflaufform. Zum Schluss werden diese dann mit Olivenöl und dem Saft aus 2 Zitronen beträufelt.

Den Rest des Mozzarella zerpflücken und wiederum gleichmäßig verteilen, nochmalig pfeffern und salzen.

Die Auflaufform in den Backofen schieben und bei 160 bis 180 Grad ca. 20 bis 30 Minuten garen lassen!

Schmeckt hervorragend zum Steak.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im  MEDI FITNESS