

Zucchini-Lachs-Röllchen aus dem Thermomix



© Zucchini-Röllchen - Maren Grau



30 Min



leicht



4 Portionen

Leser-Liebling - raffinierte Vorspeise, schnell gemacht.



Dürfen wir vorstellen: Maren, liebenswerte Powerfrau mit eigenem Kochclub. Was vor 15 Jahren als soziales Nachbarschaftsengagement begann, hat sich im Norden zum Geheimtipp für gesellige Genießer entwickelt: Zu Marens kostenlosen Themen-Workshops in Hamburg (Kaffee, Aromen, Eis, Grillen etc.) pilgern Leute aus dem ganzen Norden. Das Geheimnis ihres Erfolges kann Maren nicht benennen, wir vermuten: Die Kombi aus riesengroßem Herzen, frischem Mundwerk und purer Mix-Leidenschaft wirkt einfach unwiderstehlich. Spaghetti Carbonara, Grießbrei, Milchreis - die Lieblingsgerichte der 51-Jährigen verraten ihren bodenständigen Charakter. Ihr Credo („Ich muss gar nicht immer unbedingt kochen, ich esse halt nur gern.“) findet unsere ungeteilte Zustimmung.

Mit den Lesern von Rezepte mit Herz teilt Maren ihr leckeres Rezept für unwiderstehliche Zucchini-Röllchen mit Lachs. Solltet ihr unbedingt mal ausprobieren!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	150 g	Schmand (24 % Fett)
<input type="checkbox"/>	50 g	Saure Sahne (10 % Fett)
<input type="checkbox"/>	3 TL	milder Honigsenf
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Schnittlauch
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	1	Zucchini (ca. 300 g, so gerade wie möglich)
<input type="checkbox"/>	100 g	Räucherlachs in Scheiben
<input type="checkbox"/>		Ggf. Öl zum Braten

Zubereitung

1. Für die Schmandcreme Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden, 1 TL für die Deko beiseitestellen. Mit Schmand, Saure Sahne und Senf in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 3 verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zucchini waschen, die Enden entfernen, der Länge nach halbieren und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Die Zucchinistreifen auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten anbraten (sie sollten leicht Farbe bekommen). Danach auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.
3. Jeweils ein paar Tupfen von der Schmandcreme auf den Zucchini verteilen, mit Räucherlachs belegen, dann der Länge nach vorsichtig aufrollen und aufrecht hinstellen. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 155 kcal, 7 g E, 12 g F, 5 g KH