

Lachs Involtini mit getrockneten Tomaten und Oliven

Zutaten für 1 Portion



Menge	Zutaten	kcal'	KH'	EW'	F'	Bst'
		g	g	g	g	g
150 Gramm	Lachs (Salm) ¹²	270	0	29,8	17	0,0
10 Gramm	Oliven schwarz	12	0	0,1	1	0,4
10 Gramm	Getrocknete Tomaten Origin, AlnaturA	47	1	0,1	5	0,4
5 Gramm	BUKO mit Skyr, Arla BUKO ¹³	6	0	0,5	0	
	Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Pfeffer, Na-red. Salz, italienische Kräuter, Zitronensaft					
25 Gramm	Zucchini roh	6	1	0,5	0	0,3
5 Gramm	Olivenöl	44	0	0,0	5	0,0
150 Gramm	Kartoffeln ungeschält roh	114	23	2,9	0	1,8
5 Gramm	Rübol (Rapsöl)	44	0	0,0	5	0,0
	Rosmarin, Na-red. Salt, Pfeffer, Muskatnuss					
5 Gramm	Knoblauch roh	7	1	0,3	0	0,1
	Paprikapulver					
	Gesamt	551	27	34,3	33	3,1

Zubereitung:

1. Das Lachsfilet längst in etwa 1-2 cm. dicke flache Stücke aufschneiden.
2. Marinade herstellen: Zitronensaft, Gewürze, Olivenöl, Petersilie, Knoblauch miteinander vermengen und die Lachsstücke darin etwa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
3. Für die Füllung getrocknete Tomaten (vorher etwa 30 Min. einweichen und ausdrücken), schwarze Oliven und Petersilie klein hacken und mit Frischkäse gut vermengen.
4. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Streifen auf ein Küchenbrett überlappend nebeneinander schichten, sodass sie eine einheitliche bündige Fläche bilden.
5. Die Lachsstücke auf die Zucchinistreifen legen und die Füllung darauf gleichmäßig verteilen.
6. Das Ende der geschichteten Zutaten vorsichtig anheben und zu einer Rolle drehen. Die übrigen Zucchinistreifen mit dem Messer abschneiden. (Aus Resten kann man eine Zucchini-suppe kochen).
7. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Rolle erst auf der Ende-Seite und danach von der anderen Seite je etwa 4-5 Minuten anbraten.
8. Auf ein Rucolabett servieren.
9. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und in eine Auflaufform geben. Olivenöl, Kräuter und Gewürze, Knoblauch hinzugeben und alles gut vermengen. Im Backofen bei ca. 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

relevante Zusatzstoffe/Allergene

Fisch und Fischerezeugnisse (12), Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)