

Zucchini-Röllchen

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/snacks/zucchini-roellchen/>

Zutaten

- 1–2 mittelgroße Zucchini
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Limette (Saft)
- 1 rote Paprika
- Ein paar Blätter frisches Basilikum
- Optional: Ein kleiner Spritzer Olivenöl (extra nativ), etwas Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- Optional zum Dippen: Ein leichtes Joghurtdressing (Naturjoghurt, frische Kräuter, etwas Zitronensaft, Salz & Pfeffer) – für vegane Gäste ein Sojajoghurt-Dip verwenden.

Zubereitung

1. Zucchini vorbereiten:

Wasche die Zucchini und schneide sie mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer längs in dünne Streifen. Diese sollten möglichst flexibel, aber nicht zu dick sein.

2. Avocado-Creme anrühren:

Halbiere die Avocado, entsteine sie und löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Zerdrücke es in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer glatten Creme. Gib den Limettensaft hinzu, um die Avocado vor dem Braunwerden zu schützen, und würze nach Belieben mit etwas Meersalz und Pfeffer. Wer möchte, kann einen kleinen Spritzer Olivenöl hinzufügen.

3. Paprika & Basilikum vorbereiten:

Wasche die Paprika, entferne Kerne und weiße Innenhäutchen, und schneide sie in dünne, kurze Streifen (ca. 4–5 cm lang). Zupfe das Basilikum in einzelne Blätter und wasche es gründlich.

4. Rollen formen:

Bestreiche jeden Zucchinistreifen an einem Ende mit einem Teelöffel Avocado-Creme. Lege darauf ein bis zwei Paprikastreifen und ein Basilikumblatt. Rolle den Streifen dann vorsichtig auf. Sollte er sich nicht von selbst halten, kannst du ihn mit einem Zahnstocher fixieren.

5. Servieren:

Richte die Röllchen auf einer Platte oder einem Teller an. Wer mag, serviert dazu einen frischen Joghurtdip oder einen veganen Kräuter-Sojajoghurt. Streue kurz vor dem Servieren noch etwas frisch gemahlener Pfeffer darüber, um ein wenig Schärfe ins Spiel zu bringen.
