



Parmesan-Röllchen

Parmesan macht das Leben schöner. Es gibt kaum ein Gericht, das mit etwas Parmesan nicht noch besser schmeckt! Heute spielt der leckere Hartkäse die Hauptrolle in unserem Rezept. Es gibt knusprig-käseige Röllchen mit frischem Rucola und cremiger Avocado. Ein absoluter Genuss!

Zubereitungszeit: 16 Minuten

Wartezeit: 14 Minuten

Zutaten (für 10 Snack-Röllchen)

- 200 g Parmesan (veganer Käse/Parmesan)
- 1 Avocado
- 150 g Rucola
- 1 große Tomate
- Grobes Meersalz

1 Den Backofen auf 200° C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Den Parmesan grob reiben. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und 5 Parmesan Häufchen je Blech darauf verteilen (Durchmesser ca. 8 cm). Die Bleche nacheinander für jeweils 7 Minuten in den Backofen schieben.

2 Die Parmesankreise ca. 3 Minuten auskühlen lassen. Währenddessen mit Küchenpapier abtupfen, da der Käse beim Erhitzen etwas Fett und Wasser verliert. Danach geht's an das Röllchenformen: Sobald die Wunschform erreicht ist, komplett auskühlen und fest werden lassen.

3 Zum Schluss werden sie ganz nach Geschmack gefüllt. Wir haben uns für eine Avocado-Tomaten-Rucola Füllung entschieden. Auch Graved Lachs passt hier hervorragend.

Guten Appetit!