.

Pikante Rolli‘s

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

4 Rouladen 40 g Schnittlauch 3 EL Pinienkerne 4 EL Rapsöl 1 EL Balsamicoessig Salz, Pfeffer 15 g Parmesan 1 Möhre 4 Stäbe Saure Marinade: 1 EL Kreuzkümmel 4 - 5 Knoblauchzehen 1/2 TL Salz 1/2 TL Chiliflocken 200 ml Rotweinessig 3 EL Rapsöl Oregano, Petersilie, Schnittlauch

Die Rouladen auf ein Brett legen. Den Schnittlauch fein hacken, in den Mixer geben, Rapsöl und Balsamicoessig hinzugeben und mitpürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan unterrühren und damit die Rouladen bestreichen. Kreuzkümmel, gepresste Knoblauchzehen, Salz, Chiliflocken, den Rotweinessig und das Rapsöl in eine Schüssel geben. Die Kräuter fein schneiden und alles miteinander mischen. Die Möhre mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden und darauf geben. Die Rouladen quer halbieren, aufrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf die Stäbe aufspießen und mit saurer Marinade bestreichen. In einer Schüssel einen Tag marinieren. Grillzeit 10 Minuten. Dazu passen pikante Soßen.