

Auberginen-Happen

Zutaten (für 2 Personen):

- 350 g Aubergine
- Salz
- Rapsöl
- 150 g gelbe Paprika
- 50 g Parmaschinken
- 1 EL (20% Fett) Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 6 Scheiben Pumpernickel

Aubergine heiß waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel längs in circa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und zugedeckt 10 Minuten zum Entwässern ziehen lassen, anschließend abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier entfetten und zum Abkühlen beiseite stellen.

Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Schinken fein würfeln und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die breite untere Seite der Auberginenstreifen jeweils mit circa 1 TL der Frischkäsecreme bestreichen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Röllchen auf Pumpernickel-Scheiben - gut geeignet sind kleine Pumpernickel-Taler anrichten und mit Paprikastreifen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen