



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### LOW-CARB - 1 PORTION

## LACHS-RÖLLCHEN MIT AUBERGINENFÜLLUNG

### ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Die Aubergine in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit den Knoblauchwürfeln 2 Minuten anbraten. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.
3. In der Zwischenzeit den Salat waschen und trocknen. Die Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden. Alles anrichten und mit Salz, Pfeffer sowie der Balsamico Creme würzen.
4. Die Auberginenwürfel mit einem Stabmixer pürieren, mit dem Senf und Honig vermengen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
5. Die Lachsscheiben mit der Creme belegen und mit etwas Druck zusammenrollen. Mit der Schnittfläche nach unten auf dem Salat anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

### ZUTATEN

100 g Lachs, geräuchert
0,5 Aubergine
1 TL Senf
30 g Feldsalat
2 Tomaten
0,25 Gurke
2 TL Balsamico Creme, dunkel
0,5 Knoblauchzehe
60 ml Gemüsebrühe
0,5 TL Honig
Salz
Pfeffer
1 TL Zitronensaft
Schnittlauch



446  
Kalorien



22 g  
Kohlenhydrate



35 g  
Eiweiß



21 g  
Fett



7 g  
Ballaststoffe