

Zucchini-Röllchen im Tomatenbett

Bei diesem Rezept legen wir wieder Wert auf möglichst saisonal verfügbare und gesunde Zutaten sowie die frische Zubereitung. Das Rezept folgt keiner speziellen MS-Ernährungsform.

Wir verzichten dieses Mal auf die konkreten Mengenangaben. So kannst Du das Rezept auf die Menge anpassen, die Du (und Deine Gäste!) auch schaffst aufzuessen.

Los geht's! Zuerst halbiere die Kirschtomaten, würze sie mit dem Olivenöl und den Kräutern, wenn Du magst auch mit Knoblauch. Lege die Tomaten auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech und lasse sie im Backofen bei

Zutaten:

- 🍷 mittelgroße Zucchini
- 🍷 Kirschtomaten
- 🍷 Olivenöl
- 🍷 Kräuter nach Wahl
- 🍷 Zwiebeln
- 🍷 Fett für die Pfanne
- 🍷 Tomaten aus der Dose
- 🍷 Frischkäse, Crémé fraîche, gern zusätzlich auch Feta-Käse
- 🍷 geriebener Käse, z. B. Emmentaler

ca. 130 Grad (Ober-/Unterhitze) trocknen (s. Bild 1), mindestens eine Stunde lang. Wie das duftet!

Nun sind die Zucchini dran. Schneide die Zucchini mit einem Sparschäler längst in Streifen,

das werden später die Röllchen. Die ersten Streifen der Zucchini schneidest Du in Würfel, diese sind für die Röllchen nicht so gut geeignet. Zusammen mit den Zwiebeln brätst Du diese in der Pfanne an. Dazu kommen zum Ablöschen die Tomaten aus der Dose. Würze diesen Sud nach Deinem Geschmack und fülle ihn zusammen mit den im Ofen ange-trockneten Kirschtomaten in eine große Auflaufform (oder portionsweise in mehrere kleine Formen).

Jetzt zu den Röllchen. Gib den Frischkäse, die Crémé fraîche und den zerbröselten Feta-Käse in eine Schüssel. Verrühre alles miteinander. Das wird die Füllung

- www.ms-gateway.de -
Rezeptservice

der Röllchen. Würze auch dies nach Deinem Geschmack. Bedenke dabei, dass der Feta-Käse Würze „mitbringt“. Nimm nun die Zucchini-Streifen, gib jeweils einen Teelöffel der Frischkäse-Füllung darauf und rolle die Zucchini-Streifen der Länge nach auf. Diese Röllchen setzt Du stehend in die Auflaufform, in das „Tomatenbett“. So verfährt Du mit allen Röllchen (s. Bild 2).

Die Auflaufform gibst Du nun in den vorgeheizten Backofen. Bei 200 Grad (Umluft) sind die Röllchen in ca. 30 Minuten fertig. Wenn Du magst, kannst Du 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit noch geriebenen Käse über die Röllchen streuen. Und dann (s. Bild 3):

Guten Appetit!

P. S.: Die Fotos sind in der Redaktionsküche entstanden. Deshalb sind sie nicht so schön „ausgeleuchtet“.

