

Zucchiniröllchen mit Topfenfülle



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 50 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Zucchini	4 Stk.
Olivenöl	4 Esslöffel
Salz	Etwas / nach Bedarf
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Tomaten / Paradeiser	2 Stk.
Frischer Basilikum / Basilikumblätter	Etwas / nach Bedarf
Topfen / Quark	150 g
Frischkäse / Doppelrahmfrischkäse	75 g
Knoblauch	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Zuerst musst du das Rohr auf ca. 200 Grad vorheizen. Dann die kleinen Zucchini (auch Zucchettis genannt) vorne und hinten abschneiden und ungeschält der Länge nach in Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein Blech legen (Backpapier ist zu empfehlen!).

Dann bepinselst du sie mit Olivenöl und würzt sie (Salz und Pfeffer).

Das Ganze kommt ins heiße Rohr und wird ca. 20 Minuten gebacken, bis die Scheiben weich und leicht braun sind.

Dann nimmst du sie heraus und lässt sie abkühlen.

Inzwischen halbiert die die zwei mittelgroßen Tomaten und entkernst sie. Dann schneidest du sie in kl. Würfel und würzt sie.

Nun nimmst du ein paar kleine Basilikumblätter und legst sie zur Seite, die anderen hackst du fein und mischt sie unter die Tomatenwürfel.

In einer Schüssel vermischt du den Topfen, Frischkäse, Tomaten, Salz, Pfeffer und Knoblauch (fein pressen oder hacken).

Abschmecken und auf die Zucchini-scheiben streichen und einrollen. Auf eine Platte legen und mit den kleinen Zucchini-blättchen garnieren.

Pro Portion 8 g Eiweiss,
23 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;
262 kKalorien oder 1095 kJoule

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-909-Zucchinioellchen-mit-Topfenfuelle.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at