



mediterrane Zucchini-Röllchen mit Ricotta-Füllung

Passend für Mahlzeiten
Abendessen, Mittagessen

Low Carb

Vegetarisch

Nährwertangaben

pro Portion

304,6 kcal

Energie

23,9 g

Fett

6,7 g

GFS

5,3 g

Kohlenhydrate

4,5 g

Zucker

16,1 g

Protein

0,4 g

Salz

Zutaten

für **4 Portionen** (1 Portion = 267.5 g)

400 g Zucchini roh

40 g Olivenöl

40 g Pinienkern

100 g Zitrone

250 g Ricotta mind. 30% Fett i. Tr.

40 g Parmesan mind. 45% Fett i. Tr.

200 g Rucola roh

Zubereitung

Außerdem: Basilikumblättchen Zucchini mal anders (für 12 Röllchen) – leicht, frisch und richtig hübsch angerichtet. So geht's: Zucchini vorbereiten Schneide die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben (Hobel oder Messer, wie's dir lieber ist). Ab damit in eine Schale, kräftig salzen und mit ca. 4 EL Olivenöl vermengen. Grillen oder braten Am besten in der Grillpfanne oder direkt auf dem Grill – die schönen Streifen machen was her. Normale Pfanne geht natürlich auch. Wichtig: kurz, heiß und knackig braten. Danach die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pinienkerne & Würze Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Pinienkerne in eine feuerfeste Form legen und ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Währenddessen Basilikum waschen und fein in Streifen schneiden. Zitrone abreiben. Die Ricotta-Creme Ricotta in eine Schüssel geben und mit Pinienkernen (grob gehackt, wenn du magst), Basilikum und Zitronenschale vermengen. Würze das Ganze mit Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft. Rollen & Anrichten Rucola waschen und jeweils 50 g auf den Tellern verteilen. Jetzt die Zucchinistreifen auslegen, einen Klecks Ricotta-Creme draufsetzen und aufrollen. (Oder die Streifen erst bestreichen und dann rollen – geht auch.) Normalerweise halten sie von allein, sonst kannst du kleine Holzspieße zur Hilfe nehmen. und eine ggf. eine Olive darauf spießen. Finaler Touch Auf einer Platte anrichten, noch etwas Olivenöl darüber träufeln und mit frischem Basilikum dekorieren. Wer's mag: kurz im Ofen überbacken, dann werden die Röllchen außen schön knusprig. 🍷 Fertig sind deine Zucchinirollchen mit Ricotta – perfekt als Vorspeise oder kleines Highlight beim Buffet.