

Gefüllte Zucchini-Röllchen in Tomatensauce

VORBEREITEN

40
Min.

RUHEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Röllchen

2 große Zucchini
50 g Mandeln (geschält, blanchiert)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Kräuter der Provence (Kräutermischung)
140 g BRESSO 100% PFLANZLICH
Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Tomatenmark
50 ml Gemüsebrühe
600 g stückige Tomaten (aus der Dose)
2 Zweig(e) Basilikum
1 Teelöffel Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

50 g Panko (alternativ Semmelbrösel)
1 Teelöffel Kräuter der Provence (Kräutermischung)
1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Zweig(e) Rosmarin
1 Zweig(e) Thymian
1 Zweig(e) Basilikum

Besonderes Zubehör

Gemüsehobel; Mandoline oder breiter Sparschäler
offenfeste Form

Du willst in die **Provence**? Dann vergiss Auto und Flugzeug. Schnapp dir zwei Zucchini! Denn in fruchtiger Tomatensauce sorgen **gefüllte Zucchini-Röllchen** für Urlaub auf deinem Teller. Bestreiche für den kulinarischen Kurzurlaub zarte Zucchinischeiben mit cremigem **BRESSO 100% PFLANZLICH**, roll sie mit Kräutern der Provence, Mandeln und noch mehr Zucchini auf und bette sie auf

heiße **Tomatensauce**. Dann heißt es nach dem Topping mit knusprigen Bröseln und einem kurzen Stopp im Ofen nur noch: Bon appétit

- 1 -

Für die Röllchen Enden der Zucchini abschneiden und der Länge nach in ca. 0,5 cm dünne Scheiben hobeln. Zucchini Reste, die sich nicht als intakte Scheibe verwenden lassen oder zu schmal zum Füllen und Aufrollen sind, aufheben und beiseitelegen. Intakte Zucchinischeiben nebeneinander auf Küchenpapier oder einem Geschirrtuch auslegen und gleichmäßig mit etwas Salz bestreuen. Zum Entwässern ca. 10 Minuten ziehen lassen.



- 2 -

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel glasig dünsten. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mit anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Basilikum von den Zweigen zupfen und hacken. Zusammen mit stückigen Tomaten und Agavendicksaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln

Gefüllte Zucchini-Röllchen in Tomatensauce

lassen.

- 3 -

Für die Füllung der Röllchen Mandeln in einer Pfanne rösten, hacken und eine Handvoll zum Garnieren beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Zucchinieste in kleine Würfel schneiden.

- 4 -

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Zucchiniwürfel, gehackte Mandeln und Kräuter der Provence unterrühren und 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

- 5 -

Zucchinischeiben gründlich trockentupfen und auf einer Seite gleichmäßig mit BRESSO 100% PFLANZLICH bestreichen. Je 1 TL der Zucchini-Mandel-Füllung auf jeder Scheibe verteilen und vorsichtig der Länge nach aufrollen. Alle Zucchinischeiben nach diesem Prinzip füllen und aufrollen.



- 6 -

Zum Garnieren Panko, Kräuter der Provence, Knoblauchpulver und restliche gehackte Mandeln mischen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 7 -

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

Die Hälfte der Tomatensauce in eine ofenfeste Form füllen. Zucchinirollchen aufrecht und mittig in die Form setzen und mit restlicher Tomatensauce auffüllen. Panko-Mischung darüber verteilen und alles im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.



- 8 -

Zucchini-Röllchen mit frischem Rosmarin, Thymian und Basilikum garnieren und heiß servieren.

