

Zucchini-Röllchen mit Hackfleisch-Füllung

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Zucchini
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 EL Öl
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Zweige Rosmarin
- Pfeffer
- 100 g Schafskäse
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe

Zucchini (es sollten am besten gleichgroße sein) putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser blanchieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, Tomatenmark unterrühren. Vom Herd nehmen.

Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und - bis auf einige zum Garnieren - hacken. Die Hackmasse mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Den Käse zerbröseln, unterheben und alles etwas abkühlen lassen.

Die Hack-Schafskäse-Masse auf die Zucchinischeiben verteilen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, die Röllchen darin portionsweise circa 4 Minuten braten. Auf Tellern anrichten und mit Rosmarin garnieren.

Dazu passt Tomatensoße.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen