

Zucchinirollchen mit Frischkäsefüllung

Im Sommer gibt es Zucchini satt. Da dieses Gemüse kaum Eigengeschmack hat, sollte man es immer gut würzen. Richtig lecker werden Zucchini-Scheiben, wenn man sie in Kokosöl anbrät.



Zutaten für 2 Personen:

3 mittelgroße Zucchini
200 g Frischkäse
50 g Crème fraîche
2 EL Sahne
3 EL gehackte Kräuter z.B. Dill, Petersilie und Schnittlauch, Thymian, Basilikum (alternativ Wildkräuter)
2 Tomaten oder rote Paprika zur Garnitur
Kokosöl von Quintessence zum Braten
Steinsalz und Kräutersalz
Pfeffer
Zahnstocher

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Die Zucchini der Länge nach mit dem Hobel in Scheiben (1/2 cm) schneiden. Das Kokosöl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Scheiben von beiden Seiten hellbraun anbraten. Mit Steinsalz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fest stecken. Beiseite stellen.

Den Frischkäse mit Crème fraîche, Sahne und gehackten Kräutern gut vermischen. Evtl. noch etwas würzen mit Kräutersalz. In einen Spritzbeutel füllen und von beiden Seiten in die Röllchen spritzen. Kühl stellen.

Tipp: Die Zucchinirollchen und die Frischkäsecreme kann man schon am Vortag zubereiten und kühl stellen. Kurz vor dem Servieren die Frischkäse-Creme in die Röllchen spritzen.

Mit Tomatenstückchen garnieren.