

Überbackene Zucchinirollchen

für 4 Portionen



Zutaten

500 g	Mittelgroße Zucchini
150 g	Feta (Schafskäse)
500 g	Tomatenstücke aus der Dose
100 g	Käse zum Gratinieren (30 % Fett i. Tr.)
1 Bund	Basilikum
1	Knoblauchzehe
2 EL	Balsamicoessig
1 TL	Speisestärke
1 TL	Olivenöl zum Einfetten Salz, Pfeffer

Zubereitung

- ◆ Backofen auf 220 Grad C (Umluft 200 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.
- ◆ Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (z. B. mit einem Sparschäler). Wasser zum Kochen bringen, Zucchini kurz blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser in einem Sieb abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- ◆ Schafskäse fein würfeln.
- ◆ Tomatenstücke abtropfen lassen (den Saft dabei auffangen).
- ◆ Basilikumblätter in Streifen schneiden.
- ◆ Knoblauch schälen und klein hacken.
- ◆ Tomaten, Basilikum, Stärke, Knoblauch und Schafskäse vermischen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
- ◆ Zuchinischeiben mit 1-2 TL der Tomaten-Käse-Mischung belegen und aufrollen. Die aufgerollten Zuchinischeiben senkrecht in die Auflaufform setzen. Rest Tomaten-Käse-Mischung und Tomatensaft darüber verteilen.
- ◆ Geriebenen fettarmen Käse über alles streuen und im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

Kcal	216
Eiweiß	16 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	8 g
Cholesterin	26 mg
BE - keine Anrechnung	