

Zucchini- Aubergine Röllchen

Für ca. 15 Stück - low carb – warm oder kalt genießen

Zutaten:

- 1 Bio-Auberginen
- 2 mittelgroße Bio-Zucchini
- 1 Bio- Paprika rot
- 200g Mozzarella, Feta oder Cottage Cheese
- Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack
- 1-2 EL Italienische Kräuter nach Geschmack
- Olivenöl



Zubereitung:

- Zucchini und Aubergine waschen und längs in ca. 2-3mm dicke Scheiben schneiden (Brotanschneidemaschine)
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini- und Aubergine Scheiben kurz anbraten
- Auf einem Teller mit Küchenrolle abkühlen lassen
- Paprika Waschen und längs in Streifen schneiden, die Länge dann auf ca. 3-4 cm einkürzen
- Käse in dünne Scheiben schneiden
- Beginnen mit einer Zucchini-scheibe, danach Auberginenscheiben darauf verteilen, salzen, pfeffern und mit Kräutern bestreuen, danach Käse darauf verteilen, Paprikastifte darauflegen und mit einer weiteren Zuchinischeibe abdecken
- Das ganze jetzt der Länge nach einrollen und aufgestellt in eine feuerfeste Form füllen
- In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Auf mittlerer Schiene ca. 20-30 min. garen



TIPP:

Kann auch mit Frischkäse zubereitet werden. Dazu die Zuchinischeiben mit Frischkäse bestreichen.

Serviert mit Salat ist es eine wunderbare Hauptspeise!

Hingucker: geröstete Pinienkerne darüberstreuen!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!