



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Zucchinirollchen mit Spinat-Erbsen-Füllung



Fotos: M.Kollmeder



ZUTATEN (4 Portionen)

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
300g TK - Spinat
300g TK - Erbsen
½ Bund Dill
150g Feta
50g geröstete Mandeln
100g Pecorino, Manchego oder Ziegenhartkäse
Salz
Pfeffer
4 lange, dünne Zucchini
250g passierte Tomaten

ZUBEREITUNG

Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken.

Im heißen Öl glasig dünsten. Gefrorenen Spinat zugeben, bei mittlerer Hitze unter Rühren auftauen lassen. Gefrorene Erbsen zugeben, ca. 3 Minuten mit garen. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, Erbsen mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Nüsse grob hacken. Käse fein reiben. Hälfte geriebenen Käse, Feta, Nüsse und Dill unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen vorheizen (E- Herd: 180Grad/Umluft: 160 Grad) Zucchini putzen, waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Spinat-Erbsen-Füllung auf den Scheiben verteilen und aufrollen.

Tomaten in einer Auflaufform verstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinirollchen aufrecht dicht an dicht hineinssetzen. Rest Käse darüber streuen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Guten Appetit !