

Mediterrane Gemüseröllchen

Aufläufe » Vegetarische Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » Salz & Pfeffer
- » 1/8l Milch
- » 1 Beutel Kartoffel-Püree
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Zucchini
- » 1 Aubergine(n)
- » 3-4 EL Olivenöl
- » 850ml Dosentomaten
- » 1/2 TL Oregano
- » 125g Mozzarella
- » 2 EL Pinienkerne

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. 1l Wasser und ½ TL Salz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Milch zugießen und Püreeflocken einrühren. ½ gehackte Zwiebel und gehackten Knoblauch unterrühren und ca. 1min quellen lassen. Püree kurz durchrühren.

2. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Je nach Größe 1-2 Scheiben Zucchini und Aubergine überlappend nebeneinander legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Kartoffelpüree in die Mitte geben, aufrollen und feststecken. Röllchen im heißen Öl bei mittlerer Hitze 5-10min braten, herausnehmen.

3. ½ gehackte Zwiebel im Bratfett andünsten. Tomaten samt Saft zugießen und grob zerdrücken. Im offenen Topf ca. 10min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4. Käse abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Tomatensoße und übriges Püree in eine Auflaufform geben. Röllchen darauflegen. Mit Käse belegen und mit Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 10min überbacken.

Nährwerte: 410kcal pro Portion

angelegt am: 08.02.2007

Rezept-Nr: 2202

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke