Gemüseröllchen auf dreierlei Art

Ausländische Küche » Italienische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 2 rote Paprika
- » 1 Zucchini
- » 1 Aubergine(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 8 EL Olivenöl
- » 3 EL geh. Petersilie
- » 2 Sardellenfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Thymian
- » 50g Lachsschinken
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 100g Schafskäse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Ofen auf 250°C vorheizen. Paprika waschen, halbieren, putzen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben. Im Ofen garen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken, nach 5min häuten und längs halbieren. Ofentemperatur auf 100°C reduzieren.

2. Zucchini, Aubergine abbrausen, putzen und längs in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln, in 2EL Öl dünsten. Mit Petersilie, Sardellen pürieren, würzen. Auf die Paprikaviertel streichen, aufrollen. Im Ofen warm stellen.

3. Zucchini, Auberginen in 6EL Öl portionsweise anbraten. Zucchini würzen, mit Thymian, Schinken belegen, aufrollen. Knoblauch abziehen, hacken, Käse zerbröckeln, beides auf die Auberginen geben, aufrollen. Röllchen evtl. mit Thymian garnieren. Dazu schmecken Salbei-Gnocchi.

Tipp: Serrano-Schinken verwenden!

Nährwerte: 340kcal/E12g/F31g/KH4g pro Portion

angelegt am: 23.11.2003 Rezept-Nr: 746

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