

Zucchinirollen mit buntem Inhalt

Das brauchen Sie:

- 1 dicke Möhre
- 3 Zucchini
- Salz
- 1–2 Blätter Rotkohl
- 1 eingelegte orange Paprika
- 3–4 Stängel Gartenkräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Minze
- 200 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 50 ml Milch
- Knoblauchsatz
- 2–3 EL Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL gelbe Paprika, in kleinen Stückchen
- 1–2 TL geschälter Sesam
- 1 TL rosa Pfefferbeeren



So geht's:

1. Die Möhre schälen und mit dem Hobel längs in hauchdünne Scheiben hobeln.
2. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls längs in Scheiben hobeln.
3. Zuerst die Zucchini in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken und auf Küchenpapier trocknen, dann die Möhren ca. 2–3 Minuten blanchieren und ebenso trocknen.
4. Den Rotkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden.
5. Die Paprika abtropfen lassen. Die Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
6. Den Feta fein zerbröckeln und mit dem Frischkäse und der Milch verrühren.
7. Mit Knoblauchsatz, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Zucchinischeiben auslegen. Auf die Hälfte davon je eine Möhrenscheibe legen. Je einen Klecks Käsecreme daraufsetzen und in die Gemüsescheiben einrollen, die Enden mit Zahnstocher fixieren. Die Röllchen aufstellen.
9. Ein Drittel der Röllchen mit gehackten Kräutern oder Kräutern und gelben Paprikastückchen garnieren.
10. Ein weiteres Drittel mit Rotkohl und Sesam bestreuen und das letzte Drittel mit Stücken der abgetropften Paprika belegen und mit rosa Pfefferbeeren garnieren.