

Überbackene Zucchini-Ricotta- Röllchen

HAUPTGERICHT FÜR

4 PERSONEN

FÜR 1 AUFLAUFFORM ODER

1 BLECH À CA. 14×20 CM

3 gelbe oder grüne Zucchini

2 gestrichene TL Salz

1 Bund gemischte Kräuter

500 g Ricotta

Pfeffer

6 dl Tomatensauce

30 g Reibkäse, z. B. Parmesan

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zucchini längs in Scheiben à 3 mm hobeln. Mit Salz mischen und kurz einwirken lassen. Kräuter fein hacken. Mit Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 EL Ricottamasse auf den Zucchettistreifen ausstreichen und straff einrollen. Tomatensauce aufkochen. In eine Auflaufform verteilen. Zucchini-Röllchen in die Form stellen. Mit Reibkäse bestreuen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNG

 ca. 40 Minuten

+ ca. 20 Minuten backen

 Einsteiger

Pro Person ca. 17 g Eiweiss,
19 g Fett, 19 g Kohlenhydrate,
1250 kJ/300 kcal



Galbani Ricotta
250 g, Fr. 2.70