



Zucchini-Rouladen auf Tomaten

Zutaten für 2 - 3 Personen:

1 größere Zucchini
3 - 4 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
6 bis 8 getrocknete Tomaten (in Öl)
6 bis 8 Walnushälften
6 bis 8 schwarze Oliven ohne Kern
6 bis 8 Basilikumbblätter
2 EL feingeschnittenes Basilikum
6 bis 8 Zahnstocher
1 Dose Tomaten in Stücken
1 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehen
1 Messerspitze Muskatnuss
1 EL Oregano
1 TL Ahornsirup
1 TL Weinessig oder Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle
Kräutersalz





Zucchini-Rouladen auf Tomaten

Zubereitung

- Die Zucchini waschen und beide Enden abschneiden.
- Der Länge nach in 6 bis 8 nicht zu dünne Streifen schneiden.
- Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe bekommen. Mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die getrockneten Tomaten aus dem Glas in ein Sieb geben und ebenso auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Walnushälften nochmal halbieren und die Oliven damit füllen.
- Auf das obere Drittel einer Zucchini-Scheibe eine getrocknete Tomate, dann ein Basilikumblatt und eine gefüllte Olive legen, vorsichtig aufrollen und im vorgeheizten Backofen (70°) zugedeckt warmstellen.
- Für das Tomatenbett die Tomaten zusammen mit der Gemüsebrühe und dem Öl in einem Topf erhitzen.
- Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken und zusammen mit dem Oregano, dem Ahornsirup und dem Weinessig zu den Tomaten hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
- Die Tomatensauce in eine Schüssel geben oder in tiefe Teller verteilen und die Zucchini-Rouladen ins Tomatenbett setzen.

TIPP: Dazu passen Petersilie-Kartoffeln oder Vollkorn-Spaghetti.

Die Zucchini-Rouladen können auch kalt serviert werden.