



Zucchinirollchen

Involtini di zucchine

Zutaten (für 4 Personen):

3 mittlere Zucchini
Olivenöl
150 g Ziegenfrischkäse
1 EL Schnittlauch, geschnitten
Kräutersalz
Zahnstocher oder Spießchen

Ingredienti (per 4 persone):

3 zucchine medie
olio d'oliva
150 g di formaggio fresco di capra
1 cucchiaino di erba cipollina tagliata
sale alle erbe
stuzzicadenti o stecchini per spiedini

Zubereitung:

Zucchini halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit wenig Fett (je nach Pfanne oder Grill auch ohne Fett) auf beiden Seiten grillen. Den Ziegenfrischkäse mit Schnittlauch und Kräutersalz abschmecken. Auf jeden Zucchiniestreifen etwas Füllung setzen, vorsichtig zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Spießchen befestigen.

Variation:

Gefüllte Tomaten: 10-15 Cocktailtomaten
Den Deckel der Tomaten wegschneiden und vorsichtig aushöhlen. Die Ziegenfrischkäsefüllung in einen Spritzbeutel geben und die Tomaten damit füllen. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Rezept:

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin
und Kochbuchautorin

Preparazione:

Tagliate le zucchine in due e poi a fettine dello spessore di 5 mm. Grigliate le zucchine su entrambi i lati in poco olio (a seconda del tipo di padella o griglia, anche senza l'utilizzo di olio). Condite il formaggio fresco di capra con l'erba cipollina e il sale alle erbe. Spalmate la crema ottenuta sulle fettine di zucchine. Arrotolate le zucchine con cura e fissate gli involtini farciti con gli stuzzicadenti.

Variante:

Pomodorini ripieni: 10-15 pomodorini
Tagliate la calottina e svuotate i pomodorini. Riempite la tasca da pasticcere con il ripieno di formaggio fresco di capra e farcite i pomodorini. Guarnite con l'erba cipollina.

Ricetta:

Rita Bernardi, consulente per la salute
e autrice di libri di cucina