

Zucchini-Röllchen, mit Kürbis-Füllung, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für die Füllung:

500 g Hokkaido Kürbis	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 Zweig glatte Petersilie	1 TL schwarzer Sesam	1 TL heller Sesam
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Röllchen:

2 Zucchini	1 TL Meersalz	1 EL Olivenöl
------------	---------------	---------------

Für das Pesto:

40 g Basilikum	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	50 g Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Limette	200 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Haselnuss-Joghurt:

40 g Haselnusskerne	150 g Joghurt, 3,5 3 Zweige Petersilie
Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und mit Schale in Scheiben schneiden.

Mit Salz und Olivenöl mischen und auf oberster Schiene 15 min. backen, danach abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Gegarten Kürbis klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Chili darin andünsten. Kürbis und Petersilie dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzen und hellen Sesam unterrühren.

Für die Zucchini-Röllchen:

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel in 12 Scheiben der Länge nach oder hobeln. Mit Olivenöl und Meersalz marinieren.

Für eine Rolle 6 Scheiben leicht überlappend nebeneinander legen.

Kürbisfüllung längs draufgeben und vorsichtig einrollen, 5 min. bei 180 Grad in den Backofen geben.

Für das Pesto:

1 EL Zitronensaft auspressen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne anrösten und als Garnitur verwenden.

Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond erhitzen. Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen, quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Limetteschale abreiben und den Saft auspressen. Abrieb, Saft und Olivenöl zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Paprika waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel schälen und die Hälfte würfeln.

Das Gemüse in die Pfanne geben und wenige Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zum Couscous geben.

Für den Haselnuss-Joghurt:

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl rösten und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter mit der Hälfte der Nüsse grob hacken. Ganze Nüsse mit dem Joghurt pürieren, gehackte Nüsse und Petersilie danach unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in einer Tasse oder in einen Servierring füllen, andrücken und mit dem Joghurt toppen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anje Fiedler am 30. September 2021