

# Mit Ricotta gefüllte Zucchini-Röllchen, Couscous

**Für zwei Personen**

**Für die Zucchini:**

1 große Zucchini                      Salz

**Für die Füllung:**

2 Knoblauchzehen                      150 g Ricotta                      50 g körniger Frischkäse

50 g Parmesan                      2 Zweige krause Petersilie                      1 Bund Basilikum

1 TL Chiliflocken                      Salz                      Pfeffer

**Für die Tomatensauce:**

100 g Cherrytomaten                      125 ml passierte Tomaten                      1 Knoblauchzehe

250 g Mozzarella                      1 TL getrock. Basilikum                      1 TL getrock. Oregano

1 TL getrock. Thymian                      1 TL getrock. Rosmarin                      1 Prise Zucker

Salz                      Pfeffer

**Für den Couscous:**

250 g Couscous                      250 ml Gemüsefond                      Olivenöl

1 TL Salz

**Für die Zucchini:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini mit einer Mandoline längs in dünne Scheiben hobeln.

Zucchini-scheiben auf ein Backblech mit Backpapier legen, salzen und im Ofen 5 Minuten backen.

Danach auskühlen lassen. Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen.

**Für die Füllung:**

Ricotta, Frischkäse und Parmesan in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen und in grobe Stücke hacken. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knoblauch und Kräuter mit in den Mixer geben und alles miteinander zu einer cremigen Masse vermengen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 1 EL der Füllung auf die Zucchini-scheiben geben, verstreichen und aufrollen.

**Für die Tomatensauce:**

Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin in die passierten Tomaten geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce in die Auflaufform geben. Die Cherrytomaten waschen und auch in die Auflaufform geben. Die Zucchini-röllchen mit der zugerollten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen und über die Zucchini-röllchen streuen. Alles zusammen für 20-25 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben.

**Für den Couscous:**

Gemüsefond mit Salz und Olivenöl in einen Topf geben, gut verrühren und zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Olivenöl beträufeln.

Den Couscous auf einen Teller geben und die Zucchini-röllchen mit der Sauce darauf verteilen und servieren.

Tatjana Zöh am 23. Februar 2022