

Auberginen-, Zucchini-Röllchen, Feta-Walnuss-Füllung

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 Aubergine	1 Zucchini	Olivenöl
-------------	------------	----------

Für die Füllung:

2 Fleischtomaten	4 EL passierte Tomaten	1 EL getrock. Öl-Tomaten
1 Knoblauchzehe	150 g Feta	70 g Walnüsse
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Räucherpaprika	Salz, Pfeffer

Für die Schnitten:

160 g Instant-Polenta	100 ml Milch	10 g Montello
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian	1 $\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	100 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 EL TK-Oliven

Für die Röllchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine und Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Mit Olivenöl in Grillpfanne von beiden Seiten anbraten, bis sie weich sind.

Auf einen Teller legen, dass sie etwas abkühlen.

Für die Füllung:

Walnüsse klein hacken und kurz in einer Pfanne rösten. Knoblauch abziehen und pressen. Feta mit einer Gabel zerkleinern und mit Walnüssen, Knoblauch und passierten Tomaten mischen, sodass eine weiche, aber nicht flüssige Masse entsteht. Kräuter hacken. Mit klein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Am hinteren Ende einer Zucchini- bzw. Auberginenscheibe 1 TL der Masse platzieren und dann Scheibe um den Inhalt zusammenrollen.

Rolle hochkant in einen Topf stellen. Dies mit allen Scheiben wiederholen.

Tomaten in Würfel schneiden und über die Röllchen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles erwärmen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Tomaten an Saft verlieren.

Auflaufform für 7 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, sodass die Tomaten warm werden und ihren Saft anfangen zu verlieren.

Für die Schnitten:

Wasser, Milch und Salz aufkochen. Polenta mit Schneebesen langsam einrühren. Dann den Herd ausschalten und die Polenta noch weitere 5 Minuten quellen lassen. Montello reiben und hinzugeben. Mit Salz und Thymian abschmecken.

Polenta in geölte Auflaufform oder Backblech umfüllen und glattstreichen.

20 Minuten kühl stellen.

Polenta aus der Form stürzen und in Stücke schneiden. Anschließend in heißer Pfanne knusprig braten.

Für die Sauce:

Minze klein hacken. Joghurt, Minze, 2 TL Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb und Gewürze vermischen.

Für die Garnitur:

Oliven als Garnitur verwenden.

Röllchen und Polenta-Schnitten auf Tellern anrichten. Joghurt punktuell ergänzen. Zum Schluss optional gefriergetrocknete schwarze Oliven über Teller zerkrümeln.

Melanie Seeber am 10. September 2025