

Zucchini-RollUps

Wir lieben Zucchini! Warum? Weil man Sie einfach super schmecken, leicht zuzubereiten sind und man sie immer wieder neu erfinden kann: Als Auflauf, als Puffer und sogar in Muffins kombiniert mit süßen Himbeeren. Glaubst Du nicht? Dann solltest Du auf jeden Fall unser HimSchok-Muffins gleich als nächstes ausprobieren. Aber zuerst: Rolle vorwärts in den Ofen gefüllt mit leckerem Buchweizen. Der steckt voller Powerstoffe wie Vitamin B+ E, Eisen und Magnesium und ist daher optimal, wenn mal wieder Pauken angesagt ist. Außerdem liefert er Dir wertvolles Eiweiß – das passt hervorragend in Deinen Sport-Ernährungsplan. Und weil er kein Gluten enthält, ist er auch bei Zöliakie gut verträglich.

Im Trio mit Zucchini und Tomaten ein Allround-Talent!

Zucchini-RollUps – unsere Favoriten für einen Filmabend mit Freunden, beim Grillen und sogar kalt für's Picknick mindestens noch genauso gut! Probiert's aus!

Für 2 – 3 Personen brauchst Du:

- * 1 große Zucchini
- * 100 g Buchweizen
- * 200 ml Wasser
- * 500 g Tomaten
- * 1/2 Tube Tomatenmark
- * 1 EL Kapern (wer die nicht mag, kann's auch weglassen)
- * etwas Zucker (oder Agavendicksaft)
- * Senf
- * Gemüsebrühe
- * Pfeffer, Salz
- * getr. Kräuter wie z.B. Oregano, Salbei, Thymian, Rosmarin
- * wer mag: Schafskäse zum Überbacken
- * Holzspieße (Zahnstocher)

1. Die Zucchini wascht Ihr und schneidet sie anschließend längs in sehr dünne Scheiben – entweder mit einem scharfen

Messer oder – wer hat – mit der Brotschneidemaschine. Dann legt Ihr die Scheiben nebeneinander auf eine Platte oder ein Backblech und bestreut sie mit Salz. Das entzieht Wasser und die Scheiben lassen sich später besser aufrollen.

2. Inzwischen bereitet Ihr den Buchweizen vor: Dafür bringt Ihr das Wasser mit einem Teelöffel Gemüsebrühe zum Kochen. Sobald es kocht, stellt Ihr die Hitze auf die kleinste Stufe und rührt den Buchweizen ein (Vorsicht, schäumt!). Dann lasst Ihr ihn etwa 15 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln. Zwischendurch mal umrühren, damit nichts am Topfboden anpappt.

3. Nun zur Tomatensauce: Hierfür die Tomaten waschen, entkernen und in Stücke schneiden (die müssen nicht schön sein, wird sowieso gekocht). Dann ab in einen kleinen Topf und langsam zum Köcheln bringen. Dabei immer mal wieder umrühren. Sobald es blubbert, den Herd auf kleine Flamme herunterdrehen und das Tomatenmark einrühren. Ein wenig Wasser dazugeben. Nun kommt Geschmack an die Sache – 1/2 Teelöffel Zucker (oder Agavendicksaft), 1 Teelöffel Gemüsebrühe, Pfeffer, Kräuter und 1 Teelöffel Senf hinein. Umrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Danach nochmal abschmecken und vielleicht noch mal nachwürzen. Und wer mag, einen Esslöffel gehackte Kapern dazugeben.

4. Nun könnt Ihr den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und die Auflaufform bereitstellen.

5. Nun zu den RollUps: Etwa zwei Drittel der Tomatensoße gebt Ihr in die Auflaufform, das restliche Drittel rührt Ihr unter den Buchweizen. Es sollte ein dicke Masse entstehen – falls es noch flüssig ist, einfach ein wenig Tomatenmark dazugeben. Die Zucchini-Scheiben tupft Ihr mit Küchenpapier ab. Nun gebt Ihr mit einem Löffel etwas von der Buchweizen-Masse auf die Scheiben, einfach nach Gefühl aufteilen. Zum Schluss rollt Ihr die Zucchini-Scheiben auf und stecht einen Zahnstocher hindurch, damit die Rollen auch gerollt bleiben.

6. Ab in die Auflaufform und für etwa 15 – 20 Minuten in den Ofen. Wer möchte kann noch Schafskäse darüber streuen.

7. High Five – Deine Zucchini-RollUps sind fertig!