

Zucchinirollchen mit Minze, Chili und Hirtenkäse

Zutaten | 2 Portionen

1	Zucchini
1 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
2	rote Chilis, frisch, mittelscharf
etwas	Schnittlauch
50 g	cremiger Hirtenkäse
3 Zweige	Minze
1 Handvoll	Rauke

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Eine Grillpfanne vorheizen, etwas Öl hineingeben.
- Zucchini in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten bis sie Streifen bekommen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Fett abzunehmen.
- Chilis in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne anrösten. Ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Schnittlauchhalme kurz blanchieren und abtropfen lassen.
- Den Hirtenkäse mit der Gabel zerdrücken, evtl. mit etwas Milch glatt rühren.
- Die Zucchinistreifen mit cremigen Hirtenkäse bestreichen, jeweils einige Blätter gewaschene Rauke, Minze und Chilistreifen so auf das eine Ende legen, dass sie an der Seite überstrehen.
- Vorsichtig aufrollen und mit dem Schnittlauch zusammenbinden oder mit einem Zahnstocher fixieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 230 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
349 kcal	29,1 g	3,88 g	16,7 g	294 mg