



Involtini! Zucchinirollchen mit Ricotta,

Tomatensoße aus dem Backofen und Baguette



HELLO ZUCCHINI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



rote Zwiebel



Zitronenthymian



Steinofenbaguette



Knoblauchzehe



Ricotta



Tomaten



Zitrone



Hartkäse ital. Art



Zucchini



Butter



Balsamicoessig



Petersilie

45 Minuten

Stufe 3

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Kennst Du schon Involtini? Sie stehen häufig auf italienischen Speisekarten und sind die mediterrane Version der uns bekannten Rouladen. Heute haben wir Dir eine ganz besondere Version mitgebracht: Zucchini-Involtini mit einer frühlingfrischen Ricotta-Zitronen-Füllung. Der Clou: Erst bereitest Du eine besonders aromatische Tomatensoße im Backofen vor, dann überbackst Du die Involtini auf dieser Soße und mit Hartkäse noch mal im Ofen. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 Gemüseschäler**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 Auflaufform**, **1 Gemüseribe** und **1 kleine Schüssel**.



1 TOMATENSOSS ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 [2] **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm große Würfel schneiden. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. **Balsamicoessig** hinzugeben, **salzen*** und für 15 Min. in den Backofen geben. Restlichen **Knoblauch** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst. **Knoblauch** im Ofen 15 Min. mitbacken.



4 INVOLTINI BACKEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse** und **Sud** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tomatensoße in eine Auflaufform geben und und Involtini darauf verteilen. Involtini mit restlichem **Hartkäse** bestreuen. Auflauf noch mal in den Backofen geben und ca. 20 Min. backen, bis der **Hartkäse** gratiniert ist.



2 RICOTTA VORBEREITEN

Hartkäse fein reiben. In einer großen Schüssel **Ricotta** mit der **Hälfte** des **Hartkäses** glatt rühren. **Zitronenschale** abreiben, **Zitrone** längs halbieren und in Spalten schneiden. Blätter vom **Zitronenthymian** abzupfen und fein hacken. ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und gehackten **Zitronenthymian** hinzugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Nach Geschmack **Zitronensaft** hinzugeben.



5 KRÄUTERBUTTER ZUBEREITEN

Petersilie fein hacken. Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel weiche **Butter** mit gehackter **Petersilie**, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, gehacktem **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen.



3 INVOLTINI ROLLEN

Zucchini mithilfe eines Schälers in dünne, lange Streifen hobeln. **★TIPP:** Nur den harten Teil der Zucchini hobeln, nicht die Kerne.

Pro Person 4 Involtini rollen. Je 2 **Zucchini**streifen überlappend aufeinanderlegen, in die Mitte die **Riccotacreme** geben (ungefähr 1 EL pro Involtino) und aufrollen.



6 ANRICHTEN

Während der letzten 8 – 10 Min. der **Involtini**-Backzeit **Brot** mit in den Backofen geben und knusprig aufbacken.

Gebackene **Involtini** mit **Tomatensoße** auf Teller verteilen. Zusammen mit **Brot**, **Zitronenspalten** und **Knoblauchbutter** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Tomaten ES NL	3	4	6
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Ricotta 1) 2) 5)	250 g	375g ☉	500 g
Zitrone ES	1	1	2
Petersilie/Zitronenthymian	5 ☉	5 ☉	5 ☉
Zucchini ES NL	1	2	2
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Steinofenbaguette 1)	1	2	2
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	513 kJ/123 kcal	3.341 kJ/799 kcal
Fett	6 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	13 g	83 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	5 g	32 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at