

Zucchini Cannelloni mit Tomaten Pesto



© Zucchini Cannelloni - Rezepte mit Herz



25 Min



leicht



4-6

Lecker Low Carb Rezept mit Hingucker-Effekt

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	4	Zucchini (ca. 1000 g)
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	5	Stiele Basilikum
<input type="checkbox"/>	500 g	Doppelrahmfrischkäse
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	50 g	Sonnenblumenkerne
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	180 g	getrocknete Tomaten in Öl
<input type="checkbox"/>	50 g	grüne Oliven (ohne Stein)

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und in mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne lange Scheiben hobeln. Zucchini-Rest in den Mixtopf geben. Zucchinischeiben auf einem Tablett ausbreiten, mit Salz bestreuen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Salz und ausgetretene Flüssigkeit abtupfen.
2. Inzwischen für die Füllung Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zusammen mit Frischkäse und Zitronenschale in den Mixtopf zugeben, 10 Sek./Stufe 5 pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Auf das untere Ende jeder Zucchinischeibe je 1 TL der Füllung geben (übrige Füllung zum Servieren beiseitestellen). Zucchinischeiben aufrollen. Röllchen hochkant in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) stellen. Im heißen Ofen ca. 30 Min. garen.
4. Inzwischen für das Pesto Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit getrockneten Tomaten samt Öl, Sonnenblumenkernen und Oliven im Mixtopf 10 Sek./Stufe 5 pürieren, herunterschieben. Vorgang wiederholen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zucchini-Cannelloni mit Tomaten-Pesto und übriger Füllung servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 435 kcal – 16 g E – 37 g F – 12 g KH