

Zucchinirollchen mit Couscous gefüllt und Dip

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Portionen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Tomate
4 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
150 g Couscous
Salz
Pfeffer
1 Paprika
2 Zucchini
1 Bio-Zitrone
300 g Joghurt
1 TL Chiliflocken
8 Holzspieße
200 g Feta

Utensilien: 1 Schneebesen, 1 Schüssel,
1 ungelochter Garbehälter, 1 gelochter
Garbehälter, 1 Backblech, Holzspieße,
1 Pürierstab, 1 hohes Gefäß

Zubereitung:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Tomate waschen und grob klein schneiden.
- 2 Zwiebel, Knoblauch, Tomate, Olivenöl, Petersilie und Gemüsebrühe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Masse mit dem Couscous in einen ungelochten Garbehälter geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auflaufform für 10 Minuten in den Dampfgarer geben.
- 3 Paprika waschen und in ca. 2 x 2 cm kleine Stücke schneiden. Die Schnittreste der Paprika in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen und der Länge nach in ca. 8 dünne Scheiben schneiden. Die Schnittreste der Zucchini klein würfeln. Zucchinischeiben und Würfel in einen gelochten Garbehälter legen und salzen. Für 5 Minuten in den Dampfgarer geben und garen.
- 4 Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Chiliflocken, Paprikaabschnitte und die gegarten Abschnitte der Zucchini in einer Schüssel vermengen und mit Salz abschmecken.
- 5 Zucchinischeiben auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. Die Scheiben der Länge nach auslegen und am unteren Ende mit Couscous belegen und fest zusammenrollen. Zucchinirollen mit Paprikawürfel abwechselnd auf einen Holzspieß spießen.
- 6 Backofen auf „Grillfunktion“ stellen. Die Spieße auf ein Blech geben, mit Feta bestreuen und ca. 3 Minuten grillen. Zucchinirollchen mit Joghurt-Dip servieren.

Tip: Damit keine Kerne im Gericht landen, einfach den Zitronensaft durch ein Sieb pressen.