

Zucchini-Hackfleisch-Roulade mit Fake-Reis

Für 4 Portionen

2 große Zucchini (500 g)	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Handvoll Petersilienblätter	2 EL schwarze Oliven	4 getrock. Tomaten
300 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer	5 Strauchtomaten (500 g)
1 Handvoll Basilikumblätter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten (Dose)	1 Meerrettichwurzel	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl (500 g)
2 TL Kokos- oder Nussöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Zucchini waschen, trocknen und ohne Stielansatz der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Zucchinischeiben darin 1 Minute blanchieren, damit sie sich später besser aufrollen lassen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Schalottenwürfeln, der Hälfte des Knoblauchs, der Hälfte der Petersilie, Oliven und getrockneten Tomaten verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer länglichen Rolle formen.

Jede Hackfleischrolle mit 12 Zucchinischeiben umwickeln. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Den restlichen Knoblauch darauf verteilen. Die Tomatenscheiben auf dem Boden der Form auslegen. Mit dem Basilikum bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Hack-Rouladen auflegen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die passierten Tomaten auf den Rouladen verteilen und die Rouladen im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 35 Minuten garen.

Inzwischen für den Fake-Reis den Blumenkohl waschen, trocknen und die Röschen fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den geriebenen Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, den angebratenen Fake-Reis mit der restlichen Petersilie darauf verteilen und das Ganze mit frisch geriebenen Meerrettichspänen garniert servieren.

Frank Rosin