

Zucchini-Röllchen mit Hackfleischfüllung

Aromatische Zucchini-Röllchen gefüllt mit herzhaftem Rinderhackfleisch, Tomatenmark und frischen Kräutern — ein deftiges Low-Carb-Gericht aus dem Ofen.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Zucchini-Röllchen mit Hackfleischfüllung

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Auflaufform	Für den Backvorgang
Pfanne	Zum Anbraten der Füllung
Schneidebrett / Messer	Zucchini schneiden und Füllung vorbereiten

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
Zucchini (mittelgroß)	2 Stück
Rinderhackfleisch	200 g
Knoblauchzehe	1 Stück
Zwiebel	1/2 Stück
Tomatenmark	1 EL
Olivenöl	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano)	nach Belieben

Schritt-für-Schritt

1. Zucchini längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl glasig anbraten.
3. Hackfleisch dazugeben, anbraten, Tomatenmark und Gewürze untermischen.
4. Je 1 TL Füllung auf ein Zucchiniiband geben und aufrollen.
5. In einer Auflaufform anrichten und bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

Tipps & Variationen

- Zucchini-Streifen salzen und kurz ziehen lassen, damit sie geschmeidig bleiben.
- Mit geriebenem Käse überbacken für eine goldene Kruste.
- Für würzige Note Paprikapulver oder Chili hinzufügen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 24).