

PORTIONEN

14

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-RÖLLCHEN

Gemüse – Hackfleisch – Käse – die Welt kann so einfach sein!

Ein sehr leckeres schnelles Hackfleischgericht, bei dem auch das Gemüse und der Beilagensalat nicht zu kurz kommt? Das ist mit diesen Zucchini-Hackfleisch-Röllchen alles kein Problem.

Und vor allem ist das ein tolles Gericht, wenn es mal schnell gehen muss, oder Du ein Mitbringsel zum Essen mit Freunden mitbringen möchtest, aber nicht die x-te Version von Frikadellen zubereiten möchtest.

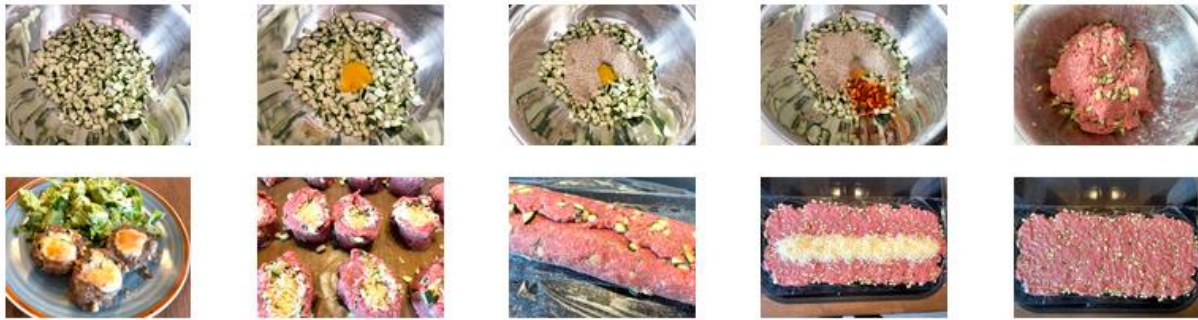
Viel Spass mit diesem Rezept!

ZUTATEN

- 800 g (Bio-) Rinderhackfleisch
- 1 mittlere **Zucchini**
- 4 EL Haferkleie
- 1 Ei (bei mit immer Größe L)
- Gewürze nach Wahl (hier Salz, Pfeffer, Paprika)
- ca. 150 g frisch geriebenen Käse
- Beilage nach Wahl – z.B. Salat



Yummy, ist das lecker!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche die Zucchini und schneide sie in sehr kleine Würfel. Ich entferne dabei immer das Kerngehäuse, kann aber auch gerne mit verwendet werden.

SCHRITT 2

Gib sämtliche Zutaten in eine Schüssel und verknete sie – am besten mit den Händen. Würze die Masse, bis sie die für Dich gewünschte Würze hat.

SCHRITT 3

Verteile die Hackfleischmasse auf einer Frischhaltefolie so, dass dabei ein Rechteck entsteht. Die Masse sollte gleichmäßig ca. 0,3-5 cm dick auf der Folie verteilt sein und keine Lücken/Löcher aufweisen.

SCHRITT 4

Gib in die Mitte des Rechtecks der Länge nach eine Käsestraße, dann rolle die Rolle von der Längsseite her möglichst eng auf.

SCHRITT 5

Heize den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vor und zerteile die komplette Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben. Diese legst Du dann flach auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backblech.

SCHRITT 6

Ist der Ofen auf Temperatur, gib das Blech für ca. 10-12 min in den Ofen zum Backen. Währenddessen kannst Du den Beilagensalat fertig machen. Ist das Hackfleisch gar und der Käse schön goldbraun, kann serviert werden.

Die Röllchen können gut auch kalt gegessen werden oder aber am nächsten Tag aufgewärmt werden, sofern welche übrig bleiben.