

**PORTIONEN**

12

**ZEIT GESAMT**

30 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## ZUCCHINI-SÜSSKARTOFFEL-RÖSCHEN

I beg you pardon, I never promised you a rose garden....

Zucchini als Zoodles ist eine Sache, in Kombination mit Süßkartoffel und dann noch Käse, klingt das gut? Ein ganz klares JA! Zucchini ist ja eine Allzweckwaffe in der LowCarb Ernährung, in der ja grünes Gemüse bevorzugt aufgrund des geringeren Kohlenhydratanteils in den Rezepten verwendet wird. In diesem Rezept wird die oftmals eher herbe Zucchini mit dem angenehmen Geschmack von Süßkartoffel kombiniert. Und Käse, der darf ja auf gar keinen Fall fehlen. Klingt für mich nach einer sehr geschmackvollen Kombination, aber entscheide selbst.

Dieses Gericht kann als Beilage oder Hauptspeise (z.B. mit einem leckeren Dip – diese findest Du z.B. bei [einer meiner Bowls](#)) oder aber auch als Teil einer [Bowl](#) genutzt werden. Ich denke, da gibt es ziemlich viele Varianten. Starte noch jetzt mit einer von diesen.

## ZUTATEN

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- Gouda in Scheiben (oder anderen Käse wie Cheddar)
- Gouda frisch gerieben (oder anderen Käse wie Cheddar)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, (und/oder Kurkuma, Oregano o.ä.)



*Und hier wieder etwas für's Auge – Zucchini-Süßkartoffel-Röschen in Muffinformen mit Käse überbacken – als tolle Beilage, Hauptgericht oder in einer Buddha Bowl!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### VORBEREITUNG

Ofen auf ca. 200 Grad Umluft vorheizen.

### SCHRITT 1

Zucchini waschen und in feine Längsscheiben schneiden – das klappt mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer. Die Scheiben sollten nicht dicker als 2 mm sein.

### SCHRITT 2

Süßkartoffel schälen und auch in dünne Längsscheiben schneiden. Das ist je nach Größe der Süßkartoffel einfacher, wenn Du sie der Länge nach vorab in 1/4 schneidest.

### SCHRITT 3

Käsescheiben (hier Gouda) in der Längsrichtung dritteln (handelsübliche Scheibengröße).

### SCHRITT 4

3-4 EL Olivenöl mit Gewürzen mischen und bereitstellen.

### SCHRITT 5

Zucchini- und Süßkartoffelscheiben überlappend nebeneinander legen, mit gewürztem Olivenöl bestreichen und mit einer Käsescheibe abdecken.

### SCHRITT 6

Nun der Länge nach zusammenrollen, in kleine Muffinformen setzen und frisch geriebenen Käse darüber streuen.

### SCHRITT 7

bei ca. 200 Grad Umluft ca. 10-15min in den Ofen, bis der Käse schön braun ist und alles in der Muffinform schön brutzelt.