

Zucchini-Mangold-Roulade



Weitersagen [Seite drucken](#)

Zutaten (für 6 Personen)

500 g Zucchini
 1 TL Salz
 75 g Butter
 50 g Zwiebeln
 100 g Mehl
 150 ml Milch
 4 Eigelb
 4 Eiweiß
 75 g Parmesankäse
 50 g Pinienkerne
 8 große Blätter Mangold

Zubereitung

Vorbereitung

Zucchini waschen, raspeln, mit dem Salz vermischen und 20 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen und leicht mit den Händen ausdrücken. Mangold kurz in kochendes Wasser tauchen und zum Farberhalt gleich in Eiswasser abkühlen, gut abtropfen lassen. Den weißen mittleren Stiel herausschneiden. Die Pinienkerne rösten.

Zubereitung

In einem mittelgroßen Soßentopf die klein geschnittenen Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Das Mehl hinzufügen und auf kleiner Hitze etwa 5 Minuten rühren, bis es goldgelb ist. Mit der warmen Milch ablöschen und die Soße mit dem Schneebesen glatt rühren. 5 Minuten abkühlen lassen, die Eigelbe zügig unterarbeiten, dann mit Hilfe eines Spatels Zucchini und den geriebenen Parmesankäse unterrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen. Die Hälfte davon gründlich und gleichmäßig unter die Zucchinimasse arbeiten. Die andere Hälfte des Eiweißes nur vorsichtig unterheben.

Das tiefe Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die Zucchini-Käse-Masse gleichmäßig verteilen und auf Einschubebene 2 im Programm „INTERVALL-Dampf“ bei 180 °C für 15 Minuten backen. Nach dem Backen mit Mangoldblättern und Pinienkernen komplett belegen und von der Längsseite her aufrollen. 5 Minuten in den heißen Ofen zurückstellen. Mit einem Elektromesser 2 Finger dick aufschneiden.

Empfehlung

Mit Tsatsiki, Tomatensalat oder halbgetrockneten Tomaten servieren.

[Rotbarsch mit Gazpacho-Ragout](#)

[Frühlingswok](#)