

Kochen

Peperoni- und Zucchini-Röllchen mit Burrata

Peperoni und Zucchini sind als klassische Grillgemüse sehr beliebt – fast noch besser schmecken sie jedoch am Spieß um eine saftige Kugel Mini-Burrata gewickelt.

EIGENSCHAFTEN

-  GLUTENFREI
-  VEGETARISCH

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	20 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	20 MIN



ZUTATEN

 ERGIBT 16–18 Stück

Je 1 rote und gelbe Peperoni

2 mittlere, möglichst gerade Zucchini

1 Bund Oregano

4 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Packungen Mini-Burrata, je nach Grösse der Kugeln

Holzspiesschen zum Fixieren

NÄHRWERT

Pro Portion

2 g Eiweiss

3 g Fett

1 g Kohlenhydrate

42 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Die Peperoni vierteln und Kerne sowie Scheidewände entfernen. Die papierdünne Haut der Peperoni mit einem Sparschäler abschälen. Die Enden der Zucchini entfernen und die Früchte der Länge nach in 4–5 nicht zu dicke Scheiben schneiden. Peperoni und Zucchini auf 2 mit Backpapier belegten Blechen nebeneinander auslegen.
- 3 Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Mit dem Olivenöl mischen. Die Peperoni und Zucchini auf dem Blech damit bestreichen. Dann das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das Gemüse im 180 Grad heissen Ofen auf der untersten bzw. zweitobersten Rille etwa 20 Minuten weich backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Bleche tauschen. Die Peperoni und Zucchini abkühlen lassen.
- 5 Je nach Grösse der Burratakugeln diese halbieren oder dritteln. Jeweils 1 Stück Burrata auf eine Gemüsescheibe geben, diese sorgfältig aufrollen und mit einem Holzstäbchen fixieren. Auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Rucola- oder Oreganoblättern garnieren.