

Zucchini-Cannelloni mit Ricotta-Füllung

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Cannelloni:

1 Zucchini	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
80 g Ricotta	15 g Parmesan	1 TL Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

200 g Mehl	Pflanzenöl
------------	------------

Für das Topping:

100 g Kirschtomaten	1 rote Chilischote	1 kleine rote Zwiebel
1 reife Mango	1 Limette, Saft	$\frac{1}{2}$ TL Honig
100 ml Olivenöl	1 Bund Minze	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Cannelloni:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Zucchini 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis die Streifen biegsam sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Parmesan reiben. Zitrone waschen und reiben. Mit Ricotta und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je 1 TL Füllung auf einen Zucchinistreifen geben und aufrollen. In eine kleine gefettete Auflaufform setzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Backofen 10-12 Minuten backen.

Für das Brot:

120 ml Wasser mit Mehl vermengen. Teig anschließend 10-15 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig zu dünnen Fladen formen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Teigfladen darin für 3-5 Minuten ausbacken.

Für das Topping:

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Mango ebenfalls klein würfeln.

Tomaten klein häckseln und den Saft abtropfen lassen. Mit Limettensaft, Honig, Olivenöl und Kräutern vermengen.

Brot mit der Chilischote einreiben.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Brot darin rösten.

Anschließend Mango-Tomaten-Mix auf den Brotscheiben verteilen.

Michel Ulbricht am 05. August 2025