

High Protein Gemüserolle mit Ricotta & Mozzarella



Bis 15 Min.



Einfach



Zubereitung

- Gemüse vorbereiten & ausdrücken:** Karotten und Zucchini fein raspeln bzw. schneiden. Die Gemüseraspel in ein sauberes Küchenhandtuch oder Passiertuch geben und das überschüssige Wasser so kräftig wie möglich ausdrücken, damit der Teig im Ofen fest wird.
- Gemüseteig anrühren:** Das ausgedrückte Gemüse in eine Schüssel geben. Die 3 Eier, den **geriebenen Mozzarella** sowie die ersten 250 g **Ricotta** dazugeben. Alles gründlich zu einer homogenen Masse vermengen.
- Boden backen:** Die Gemüsemasse gleichmäßig und flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (oder 180 °C Umluft) für ca. 20–25 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt und fest ist. Danach kurz abkühlen lassen.
- Kräuter-Creme anrühren:** Die zweiten 250 g **Ricotta** mit den 250 g Quark, der TK-Petersilie, dem TK-Schnittlauch, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glattrühren und kräftig abschmecken.
- Bestreichen, belegen & rollen:** Die Ricotta-Quark-Creme gleichmäßig auf dem abgekühlten Gemüseboden verstreichen. Anschließend die Scheiben vom Kochschinken flächendeckend darauf auslegen. Die Gemüserolle von der langen Seite her vorsichtig, aber fest aufrollen und in Scheiben schneiden.

Zutaten



Für den Gemüseboden:

- 500 g Zucchini
- 500 g Karotten
- 3 Eier
- 100 g (2x 50 g) **GOLDSTEIG Mozzarella gerieben**
- 250 g **GOLDSTEIG Ricotta**

Für die Füllung:

- 250 g (1x 250 g) **GOLDSTEIG Ricotta**
- 250 g Quark
- ½ Bund Petersilie (TK)
- ½ Bund Schnittlauch (TK)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Zum Belegen:

- 150 g Kochschinken (Scheiben)