

Antonina Müller
Zucchinirolade mit Couscous**Donnerstag, 30. Juni 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Mediterran**Zutaten:****Für den Couscous:**

250 ml	Gemüsebrühe
250 g	Couscous
2 Stängel	Estragon
60 g	schwarze Oliven (ohne Stein)
20 ml	Olivenöl
10 ml	weißer Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Roulade:

2	Zucchini, mittelgroß
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
500 g	Wurstbrät (vom Metzger)
40 g	Bacon, in feinen Scheiben
1 EL	mittelscharfer Senf
100 g	Erdnüsse, geröstet

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
2. Couscous in eine Schüssel geben, mit der kochenden Brühe übergießen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.
4. Die Oliven in Scheiben schneiden.
5. Mit einer Gabel den gequollenen Couscous vorsichtig durchrühren, damit er schön locker wird. Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
7. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.
8. Die Zucchinischeiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie biegsam werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchini-Scheiben leicht überlappend nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.

10. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die kleinen Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben. Etwas abkühlen lassen.
12. Wurstbrät in eine Schüssel geben. Thymianzweig aus der Pfanne entfernen. Angeschwitzte Schalotte mit Zucchiniwürfeln zum Brat geben und untermischen.
13. Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.
14. Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Die Masse auf die Zucchinirolle geben und dann mit Hilfe der Folie stramm aufrollen. Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.
16. Die entstandene Rolle in einen weiten Topf mit siedendem Wasser geben. 15-20 Minuten sacht garen.
17. Erdnüsse fein hacken oder mahlen.
18. Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden. Zucchinirolade aufschneiden und zum Couscous servieren.

Pro Portion: 860 kcal/ 3490 kJ
50 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 59 g Fett