



Aus der Heimat der Frische

 50 Minuten

 Einfach

Bunter Auflauf: Überbackene Zucchini-Röllchen mit Paprika & Schinken

Für diesen Auflauf umwickelst du Paprika, Mais und Erbsen mit zarten Zucchini- & Schinkenscheiben und verpasst dem Ganzen die perfekte Würze mit Schmand & Käse.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für den Zucchini Paprika Auflauf den Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gemüse und Kräuter waschen und trocknen. Die Kräuter anschließend fein hacken und mit dem MILRAM Schmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben.

Schritt 2

Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und danach in kleine Würfel teilen. Den Mais abgewaschen und abgetropft mit den Erbsen zum Schmand geben und vermischen.

Schritt 3

Die Schinken-Scheiben längs halbieren. Die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden – das geht am besten mit einem Gemüseschäler. Die Zucchinistreifen mit einer Scheibe Schinken belegen und 1 EL der Gemüsemischung darauf geben. Als Rolle aufdrehen und in den Kräuter Schmand stellen.

Schritt 4

Die Zucchinirollchen mit MILRAM Auflaufliebe bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:



Zutaten

2 Portionen

0.5 Bund frische Kräuter (Minze, Petersilie, Estragon)

Salz, Pfeffer

1 Paprika, orange

3 große Zucchini

200 g Mais

1 Handvoll frische Erbsen

100 g Kochschinken

250 g MILRAM Schmand

150 g MILRAM Auflaufliebe

Brennwert (kJ/kcal): 2183/521

Fett (g): 36

Kohlenhydrate (g): 19

Eiweiß (g): 27