



Involtini! Zucchettiröllchen mit Ricotta,

Tomatensosse aus dem Backofen und Baguette



HELLO ZUCCHETTI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



rote Zwiebel



Zitronenthymian



Steinofenbaguette



Knoblauchzehe



Ricotta



Tomate



Zitrone



Hartkäse ital. Art



Zucchini



Butter



Balsamicoessig



Petersilie

45 Minuten

Stufe 3

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Kennst Du schon Involtni? Sie stehen häufig in italienischen Speisekarten und sind die mediterrane Version der uns bekannten Rouladen. Heute haben wir Dir eine ganz besondere Version mitgebracht: Zucchetti-Involtini mit einer frühlingfrischen Ricotta-Zitronen-Füllung. Der Clou: Erst bereitest Du eine besonders aromatische Tomatensauce im Backofen vor, dann überbackst Du die Involtini auf dieser Sauce und mit Hartkäse nochmal im Ofen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel**, **1 Gemüseschäler**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer**, **1 Auflaufform**, **1 Gemüseraffel** und **1 kleine Schüssel**.



1 TOMATENSOSSE ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 [2] **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm grosse Würfel schneiden. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. **Balsamicoessig** hinzugeben, **salzen*** und für 15 Min. in den Backofen geben. Restlichen **Knoblauch** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst. **Knoblauch** im Ofen 15 Min. mitbacken.



4 INVOLTINI BACKEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse** und **Sud** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tomatensauce in ein Auflaufform geben und und Involtini darauf verteilen. Involtini mit restlichen **Hartkäse** bestreuen. Auflauf nochmal in den Backofen geben und ca. 20 Min. backen bis der **Hartkäse** gratiniert ist.



2 RICOTTA VORBEREITEN

Hartkäse fein reiben. In einer grossen Schüssel **Ricotta** mit der **Hälfte** des **Hartkäses** glatrühren. **Zitronenschale** abreiben, **Zitrone** längs halbieren und in Spalten schneiden. Blätter vom **Zitronenthymian** abzupfen und fein hacken. **1/2 TL** [1 TL] **Zitronenabrieb** und gehackten **Zitronenthymian** hinzugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Nach Geschmack **Zitronensaft** hinzugeben.



5 KRÄUTERBUTTER ZUBEREITEN

Petersilie fein hacken. Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel weiche **Butter** mit gehackte **Petersilie**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, gehackter **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen.



3 INVOLTINI ROLLEN

Zucchini mit Hilfe eines Schälers in dünne, lange Streifen hobeln.

★ **TIPP:** Nur den harten Teil der Zucchini hobeln, nicht die Kerne.

Pro Person 4 Involtini rollen. Je 2 **Zucchettistreifen** überlappend aufeinander legen, in die Mitte die **Riccotacreme** geben (ungefähr 1 EL pro Involtini) und aufrollen.



6 ANRICHTEN

Während der letzten 8 – 10 Min. der **Involtini-Backzeit Brot** mit in den Backofen geben und knusprig aufbacken.

Gebackene **Involtini** mit **Tomatensauce** auf Teller verteilen. Zusammen mit **Brot**, **Zitronenspalten** und

Knoblauchbutter geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Knoblauchzehe	2 x	4 g	3 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomate	3 x	100 g	6 x	100 g
Balsamicoessig 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Hartkäse ital. Art 2) 5)	2 x	20 g	4 x	20 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Petersilie ☉	0.5 x	10 g	0.5 x	10 g
Zitronenthymian ☉	0.5 x	10g	0.5 x	10 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Ricotta 1) 2) 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Steinofenbaguette 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Butter 5)	2 x	20 g	4 x	20 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	429 kJ/103 kcal	2.728 kJ/652 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	83 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiss	5 g	32 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



4NCR

tomato sauce from the oven and baguette



HELLO COURGETTE

Pretty low in calories, the courgette contains the minerals calcium and iron, which are important for healthy bones and our blood formation.



Red onion



Lemon thyme



Stone-baked baguette



Garlic cloves



Ricotta



Tomato



Lemon



Hard cheese type



Courgettes



Butter



Balsamic vinegar



Parsley

45 minutes

Level 3

Veggie

Save time

Light meal

Do you know involtini? They're often found on Italian menus and are the Mediterranean version of the roulades that we know. Today we have a very special version for you: courgette involtini with a spring-fresh ricotta and lemon filling. The trick is that you first prepare an especially aromatic tomato sauce in the oven, then bake the involtini on this sauce and then with hard cheese once more in the oven. Bon appetit!

Wash **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1** baking tray with baking paper, **1** large bowl, **1** vegetable peeler, **1** tall mixing bowl, **1** hand blender, **1** oven dish and **1** small bowl.



1 PREPARE TOMATO SAUCE

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Peel and halve **onion** and cut it into narrow strips. Peel and finely chop 1 [2] garlic clove. Cut the tomatoes in half; remove the stalk and cut the tomato halves into 2 cm cubes. Spread everything on a baking tray lined with baking paper. Add **balsamic vinegar** and **salt*** and bake for 15 min. Press down on the rest of the garlic with the back of a knife until the skin loosens a little. Bake garlic in the oven for 15 min.



4 BAKE INVOLTINI

When cooked, put **baked vegetables** and **cooking juice** into a tall mixing bowl and use a hand blender to mix to a fine **sauce**. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste. Put the tomato sauce into an oven dish and apportion involtini on top. Sprinkle involtini with the rest of the hard cheese. Put the casserole in the oven again and bake for approx 20 min. until the hard cheese is gratinated.



2 PREPARE RICOTTA

Finely grate hard cheese. Mix **ricotta** with **half** of the hard cheese in a large bowl until smooth. Grate lemon zest, halve lemon lengthways and cut into wedges. Pluck leaves from lemon thyme and chop finely. Add ½ tsp. [1 tsp.] lemon zest and chopped lemon thyme and mix well. Season with **salt*** and **pepper***. Add lemon juice according to taste.



5 PREPARE THE HERB BUTTER

Finely chop the parsley.

Peel and finely chop baked garlic cloves.

In a small bowl, mix soft **butter** well with chopped parsley, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, chopped garlic, **salt*** and **pepper***.



3 ROLL INVOLTINI

Use a peeler to plane the courgette into thin, long strips.

★ **TIP:** Just plane the hard part of the courgette, not the core.

Roll 4 involtini per person. Place 2 courgette strips overlapping each other, put the **ricotta cream** in the middle (about 1 tbsp. per involtini) and roll them up.



6 ARRANGE

During the last 8-10 min. of the **involtini** baking time, put bread in the oven and bake until crispy.

Apportion baked **involtini** with tomato sauce onto plates. Enjoy with bread, lemon wedges and garlic **butter**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Garlic cloves	2 x	4 g	3 x	4 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato	3 x	100 g	6 x	100 g
Balsamic vinegar 1)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Hard cheese, Italian type 2) 5)	2 x	20 g	4 x	20 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Parsley	0.5 x	10 g	0.5 x	10 g
Lemon thyme	0.5 x	10 g	0.5 x	10 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Ricotta 1) 2) 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Stone-baked baguette 1)	1	250 g	2 x	250 g
butter 5)	2 x	20 g	4 x	20 g

Salt*, pepper* According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	429 kJ/103 kcal	2.728 kJ/652 kcal
Fat	3 g	20 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	13 g	83 g
- incl. sugar	2 g	15 g
Protein	5 g	32 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



Involtini! Roulades de courgette à la ricotta, et à la sauce tomate au four avec de la baguette



HELLO COURGETTE

La courgette contient certes peu de calories, mais elle a une teneur élevée en calcium et en fer qui sont très importants pour les os et la formation du sang.



Oignon rouge



Thym citronné



Baguette au four



Gousse d'ail



Ricotta



Tomates



Citron



Fromage à pâte dure italien Art



Courgette



Beurre



Vinaigre balsamique



Persil

45 minutes

Niveau 3

Veggie

Gain de temps

Régal léger

Vous connaissez déjà les involtini ? On les trouve souvent sur les menus italiens et ils correspondent à une version méditerranéenne de nos fameuses roulades. Aujourd'hui nous vous en proposons une version très particulière : des involtini à la courgette avec une farce printanière à la ricotta et au citron. L'originalité : vous préparez d'abord une sauce tomate particulièrement aromatique au four, puis vous gratinez les involtini sur cette sauce avec du fromage. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grand saladier**, **1 économe**, **1 récipient haut**, **1 mixeur**, **1 moule à gratin** et **1 petit saladier**.



1 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches. Peler 1 [2] gousse d'ail et la hacher finement. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper en dés de 2 cm. Répartir le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Ajouter du vinaigre balsamique, **saler*** et enfourner 15 min. Appuyer sur le reste de l'ail avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau se détache légèrement. Mettre l'ail au four 15 min.



4 CUIRE LES INVOLTINI

Une fois la cuisson terminée, mettre les légumes et le jus dans un récipient haut et mixer avec un mixeur afin d'obtenir une sauce. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Mettre la sauce **tomate** dans un moule à gratin et répartir dessus les involtini. Recouvrir du reste de fromage. Remettre le moule au four environ 20 min. jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.



2 PRÉPARER LA RICOTTA

Râper finement le fromage à pâte dure. Dans un grand saladier, mélanger la **ricotta** et la **moitié** du fromage jusqu'à obtenir une consistance lisse. Râper le zeste de citron, couper le citron en deux dans la longueur et couper en tranches. Arracher les feuilles de thym citronné et les hacher finement. Ajouter ½ cc [1 cc] de zeste de citron et le thym citronné haché et bien mélanger. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Ajouter la quantité de jus de citron souhaitée.



5 PRÉPARER LE BEURRE AUX FINES HERBES

Hacher finement le persil.

Peler la gousse d'ail cuite et la hacher finement.

Dans un saladier, bien mélanger le beurre mou avec le persil haché, 1 cc [2 cc] de zeste de citron, l'ail haché, du **sel*** et du **poivre***.



3 ROULER LES INVOLTINI

Utiliser un économe pour découper des tranches fines et longues.

★ **ASTUCE:** *N'émincer que la partie dure de la courgette, pas les graines.*

Rouler 4 involtini par personne. Faire se chevaucher à chaque fois 2 tranches de courgette, déposer de la crème à la **ricotta** au centre (environ 1 cs par involtini) et rouler.



6 DRESSER

Pendant les dernières 8 à 10 minutes de cuisson des involtini, mettre le pain dans le four afin qu'il soit croustillant.

Répartir les **involtini** avec la sauce **tomate** sur les assiettes. Déguster avec le pain, les tranches de citron et le beurre à l'ail.

BON APPÉTIT!

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Gousse d'ail	2 x	4 g	3 x	4 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomates	3 x	100 g	6 x	100 g
Vinaigre balsamique	1 x	12 ml	2 x	12 ml
1) 11)				
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	2 x	20 g	4 x	20 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Persil	0.5 x	10 g	0.5 x	10 g
Thym citronné	0.5 x	10 g	0.5 x	10 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Ricotta 1) 2) 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Baguette cuite sur pierre 1)	1	250 g	2 x	250 g
Beurre 5)	2 x	20 g	4 x	20 g
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	429 kJ/103 kcal	2 728 kJ/652 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	13 g	83 g
- dont sucre	2 g	15 g
Protéines	5 g	32 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait
11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch