

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



Melanie Seeber

Auberginen- und Zucchini-Röllchen mit Feta-Walnuss-Füllung, Polenta-Schnitten und Joghurt-Minz-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 Aubergine
1 Zucchini
Olivenöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine und Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Mit Olivenöl in Grillpfanne vom beiden Seiten anbraten, bis sie weich sind. Auf einen Teller legen, dass sie etwas abkühlen.

Für die Füllung:

2 Fleischtomaten
4 EL passierte Tomaten

Walnüsse klein hacken und kurz in einer Pfanne rösten. Knoblauch abziehen und pressen. Feta mit einer Gabel zerkleinern und mit Walnüssen, Knoblauch und passierten Tomaten mischen, sodass eine weiche, aber nicht flüssige Masse entsteht. Kräuter hacken. Mit klein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

1 EL eingelegte getrocknete Tomaten, in Öl

Am hinteren Ende einer Zucchini- bzw. Auberginscheibe ca. 1 TL der Masse platzieren und dann Scheibe um den Inhalt zusammenrollen. Rolle hochkant in einen Topf stellen. Dies mit allen Scheiben wiederholen.

1 Knoblauchzehe
150 g Feta
70 g Walnüsse
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
 $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
 $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1 Prise Räucherpaprika
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten in Würfel schneiden und über die Röllchen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles erwärmen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Tomaten an Saft verlieren.

Auflaufform für ca. 7 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, sodass die Tomaten warm werden und ihren Saft anfangen zu verlieren.

Für die Schnitten:

160 g Instant-Polenta
100 ml Milch
10 g Montello
 $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
 $1 \frac{1}{2}$ TL Salz

Wasser, Milch und Salz aufkochen. Polenta mit Schneebesen langsam einrühren. Dann den Herd ausschalten und die Polenta noch weitere 5 Minuten quellen lassen. Montello reiben und hinzugeben. Mit Salz und Thymian abschmecken.

Polenta in geölte Auflaufform oder Backblech umfüllen und glattstreichen. 20 Minuten kühl stellen.

Polenta aus der Form stürzen und in Stücke schneiden. Anschließend in heißer Pfanne knusprig braten.

Für die Sauce: Minze klein hacken. Joghurt, Minze, 2 TL Zitronensaft, ½ TL

1 Zitrone, Saft & Abrieb
Zitronenabrieb und Gewürze vermischen.

100 g griechischer Joghurt

½ Bund Minze

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Oliven als Garnitur verwenden.

1 EL gefriergetrocknete Oliven

Röllchen und Polenta-Schnitten auf Tellern anrichten. Joghurt punktuell ergänzen. Zum Schluss optional gefriergetrocknete schwarze Oliven über Teller zerkrümeln.