

Rezepte

Graz, 6. August 2026

(1) Gefüllte Zucchini-Röllchen in Paradeisersauce

Zutaten:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Sommerparadeiser, grob gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Oregano, Thymian
- Salz - zum Entwässern
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Für die Frischkäsefüllung:

- 250 g Frischkäse
- 100 g Blattspinat, grob gehackt
- 1 Ei
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Enden abschneiden und dann die Zucchini der Länge nach mit einem Gemüsehobel oder einer Brotschneidemaschine in zirka zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Zuccinischeiben auf Küchenpapier geben und salzen. Das Salz fünf Minuten einwirken lassen, dann abtupfen. So werden die Zuccinischeiben weicher und lassen sich leichter rollen. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln. Gehackte Sommerparadeiser, Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch in eine Auflaufform geben und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem Spinat, dem Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Je einen Esslöffels Frischkäse-Mischung auf jede Zuccinischeibe streichen und einrollen. Die Zucciniröllchen in die Sauce in der Auflaufform setzen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen zirka 20 bis 30 Minuten backen. Tipp: perfekt für ein leichtes Abendessen oder als Vorspeise – kalt oder warm!



(2) Steirische Sommer-Paradeisersauce

Zutaten:

- 1200 g steirische Sommer-Paradeiser, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, rot - fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen - fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Handvoll frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)

Zubereitung:

Gläser mit Schraubverschluss gründlich reinigen und bereitstellen. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch kurz mit anschwitzen, Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Nun die Paradeiserstücke hinzufügen und mit Salz, Paprikapulver und Zucker würzen, aufkochen und dann 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die kleingeschnittenen Kräuter fünf Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben. Kurz abkühlen lassen und mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Die heiße Paradeisersauce (am besten mit einem Trichter) in die Gläser füllen, dabei auf saubere Ränder achten und sofort verschließen. Anschließend die Gläser in ein tiefes Backblech stellen, dieses zirka ein Zentimeter hoch mit Wasser befüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 100 Grad zirka 30 Minuten sterilisieren. Die Paradeisersauce ist rund ein Jahr haltbar.

Digitale Presseunterlage und Bilder unter:

<https://lk-d-cloud02.lkdata.at/s/m3sLZewtPoe8Wbt>

oder QR-Code scannen



Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360