

Rezept

Low Carb Auberginenröllchen mit Feta-Walnuss-Füllung

Ein Rezept von Low Carb Auberginenröllchen mit Feta-Walnuss-Füllung, am 22.05.2026

Zutaten

600 g Auberginen	2 EL Olivenöl
Salz	2 kleine rote Paprikaschoten
Cayennepfeffer	getrockneter Oregano
2 Frühlingszwiebeln	1 Tomate
20 g Walnuskerne	1 Scheibe Vollkorntoast
120 g Feta	1 Ei
3 EL gehackte glatte Petersilie	Pfeffer
Zahnstocher	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Auberginen waschen, putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, von den Randscheiben die Haut sehr dünn abschneiden.
2. Ein Backblech mit 1 EL Öl bestreichen. Die Auberginenscheiben nebeneinander darauf legen, salzen und mit 1 EL Öl beträufeln. Auberginen im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Nach 10 Min. umdrehen.
3. Inzwischen die Paprikaschoten waschen und im Ganzen in Salzwasser weich kochen. Dauert ca. 15 Min. Paprika abtropfen lassen, Stielansatz und Samen entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Paprikasauce mit Cayennepfeffer, Oregano und Salz abschmecken.
4. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Tomate waschen. Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Walnüsse hacken. Das Brot zerbröseln. Den Käse mit der Gabel zerdrücken.
5. 100 g Käse, Brotbrösel, Ei, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Walnüsse und Petersilie vermischen, mit Pfeffer würzen. Die Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen (Ofen angeschaltet lassen).
6. Auberginen mit der Füllung bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Die Röllchen nebeneinander in eine Form legen, mit dem restlichen Käse bestreuen, im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

7. Die Paprikasauce nochmals erhitzen und zu den Auberginenröllchen reichen.