

GEFÜLLTE ZUCCHINI

Wirkt basisch

Zutaten für 2 Portionen:

2 Zucchini, der Länge nach halbieren
1 Teelöffel Rapsöl, zum Ausfetten der Form
1/8 l Gemüsebouillon, ohne Glutamat/Hefeextrakt
2 Karotten, kleinwürfelig schneiden
1 kleine rote Zwiebel, kleinwürfelig schneiden
2 Teelöffel Rapsöl
1 Ei
1 kleinen Becher (250 g) Frischkäse, fettreduziert
2 Esslöffel Creme Fraiche
Petersilie, fein zupfen
Schnittlauch, in feine Röllchen schneiden
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zucchinihälften aushöhlen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

Eine feuerfeste Pfanne mit Öl ausfetten, Bouillon dazu gießen und die Zucchinihälften hineinlegen.

Das Zucchinifruchtfleisch mit den Karotten- und Zwiebelwürfeln im Öl andünsten.

In der Zwischenzeit das Ei mit Frischkäse, Creme Fraiche, Petersilie und Schnittlauch gut vermischen. Das gedünstete Gemüse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit dieser Mischung füllen.

Im Backofen bei 220° auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten braten.

Tipps: Wenn Sie Speisen mit Käse überbacken lieben, dann bestreuen Sie die Zucchini mit 50 g geraspelttem Hartkäse und nützen die letzten 5 Minuten zum Überbacken.

Dieses Rezept lässt sich auch gut mit ausgehöhltem Kohlrabi oder Fenchelhälften zubereiten. Dann können Sie auch Champignons als Gemüse zum Füllen verwenden.

Sollte Ihnen von der Füllmasse etwas übrigbleiben, dann können Sie auf eine schnelle und einfache Art eine köstliche Suppe – unter dem Aspekt „Resteverwertung“ – zubereiten.