

Zucchini Rezepte

Zucchini - gefüllt

Stichworte: Kartoffel-, Gemüsegerichte

		Zutaten
	6 mittelgrosse Zucchini	Pfeffer
1	Tomate	Knoblauch
2	Essl. gekochtes Getreide	Zwiebel
1	Essl. geriebenen Käse	Oliven
1/2	Essl. Semmelbrösel	Petersilie
1	Ei (kann man auch weglassen, oder durch Sojamehl -ersetzen)	Basilikum
	Salz	Schnittlauch
		Nelkenpulver
		Olivenöl
		Tomatensauce
6	Tomaten	Rosmarin
1 dl	Olivenöl	Thymian
1	Paprika	Salbei
2	Kartoffeln, fein geraspelt	Lorbeerblätter
	-2 T feingeschnittenes	1 Nelke
	-Gemüse nach Wahl	Chili
	(z.B. Karotten, Sellerie,	Curry
	-Zucchini, Aubergine)	1 Essl. Mehl
	Rahm (wenn man drauf steht)	Salz
	Basilikum	

Die Zucchini der Länge nach halbieren und bootförmig aushöhlen. Tomaten, Zucchini-mark, Knoblauch, Zwiebeln und Oliven klein schneiden und in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl zu einer Sauce kochen (ca. 10 - 15 Minuten). Diese Sauce mit Getreide, geriebenem Käse, Brösel und eventuell mit einem verschlagenen Ei vermengen. Die feingehackten Kräuter dazu geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Nelkenpulver abschmecken. Mit dieser Sauce die Zucchini-Boote füllen und sie in eine feuerfeste Form geben. Im Backofen auf mittlerer Hitze backen bis sie gar sind (ca. 20 Minuten). Noch besser schmeckt es wenn man reichlich Tomatensauce (*) in die feuerfeste Form gibt.

Tomatensauce- Die Gewürze werden zuerst in dem Öl geröstet, dann wird das Gemüse dazu gegeben und dünstet es an und schüttet dann etwas Wasser dazu und lässt das ganze auf kleiner Flamme kochen, kurz bevor es gar ist rührt man das Mehl hinein und lässt es noch kurz auf der Flamme. Zur Geschmacksverbesserung kann man noch etwas Rahm hinzufügen.