

Zucchini Rezepte

Gefüllte Zucchini mit Kartoffel Zwiebel Püree

Gattung: Gemüse, Püree

10 g	Sesamsaat	200 g	Gewürfelte Zwiebeln
60 g	Butter	50 ml	Milch
10 g	Semmelbrösel		Pfeffer, Muskatnuss
500 g	Kartoffeln	2	Essl. Olivenöl
	Salz	1	Essl. Tomatenmark
400 g	Tomaten	300 ml	Gemüsefond
2	Zucchini (ß 200g)		Oregano, Knoblauch

Sesam ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. 50 g Butter schaumig schlagen, Semmelbrösel und Sesam unterrühren, zudecken und kalt stellen. Kartoffeln in Stücke schneiden und gar kochen.

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, häuten und in kleine Stücke schneiden.

Zucchini in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6-7 min. blanchieren, halbieren und die Kerne herausnehmen. 150 g Zwiebeln in der restlichen Butter glasig dünsten und mit Milch ablöschen. Die Kartoffeln durch eine Presse in die Milch pressen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Püree mit Hilfe eines Spritzbeutels in die Zucchinihälften spritzen.

Die kalte Sesambutter in Flöckchen darüber verteilen. Die Zucchini in eine feuerfeste Form setzen und bei 200° im Backrohr 5-6 min. überbacken. Restliche Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Tomatenmark unterrühren, Tomaten dazugeben und mit Fond ablöschen. 5-6 min. einkochen, dann pürieren und würzen. Die Zucchini mit der Sauce anrichten.

Pro Portion: 310 kcal., 20 g Fett