

Zucchini Rezepte

Gefüllte Zucchini

Anzahl: 8 Portionen

Gattung: Gemüse, Mikrowelle

4	mittelgr. Zucchini	1/2 Teel.	Chilipulver
0,30	Grüne Paprikaschote,		Salz
	- gewürfelt		Pfeffer
1	Stange Staudensellerie,	1/2 Teel.	Worcester-Sauce
	- klein geschnitten	1	Portion Tomatensoße
1/2	Zwiebel, gehackt		- (Basisrezept)
1	Essl. Butter	200 g	Langkornreis
1	Essl. Gehackte Petersilie		
Zum Garnieren			
3 Essl.	Crème fraîche	2 Essl.	Gehackte schwarze Oliven

Zucchini längs halbieren. Das Innere mit einem Löffel bis auf einen ca. 5 mm starken Rand aushöhlen und grob hacken. Die Zucchini-Hälften in einer Schüssel zugedeckt 5 Min bei 600 W dünsten.

Gehacktes Zucchini-Inneres, Paprika, Sellerie, Zwiebel und Fett in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. Zugedeckt 7 min bei 600 W weich dünsten. Zwischendurch 2-3 mal umrühren.

Reis, Tomatensauce, 250 ml Wasser und Gewürze unterrühren. 5 min bei 600 W, dann 20-25 Min bei 300 W zugedeckt dünsten. Zwischendurch einmal umrühren.

Stehzeit: 5 Minuten.

Reismasse in die Zucchinihälften füllen und entweder einfrieren oder mit Crème fraîche verzieren und Oliven drüberstreuen.