Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Gefüllte Zucchini – ein leckerer vegetarischer Hauptgang

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 1 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

2 Stück(e) Zucchini (ca. 400 - 600 g) - gewaschen, längs halbiert und die Kerne mit einem Löffel entfernt. (Die Kerne dabei aufheben und grob hacken.)

50 g Zwiebel - geschält und in feine Würfel geschnitten

1 Stück(e) Knoblauchzehe - geschält und fein geschnitten

2 Stück(e) frische Eier

150 g saisonales und nicht zu wässriges Gemüse - in feine Würfel geschnitten (z. B. Karotte, Sellerie, Paprika, usw.)

3 Stück(e) Brötchen oder Brot vom Vortag, alternativ 6 bis 8 Scheiben Toast - in Würfel geschnitten

150 ml Milch

150 g Feta oder anderen Käse auch gemischt

3 Stück(e) Eier in guter Qualität

Gutes Olivenöl

Falls nötig etwas Paniermehl oder mehr Brot

Gewürze

Salz, schwarzen Pfeffer, etwas Muskat, Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie oder was Dein Garten sonst so hergibt, Chili oder Cayenne

---

Zubereitung

1. Die halbierten Zucchini salzen und beiseitestellen. Den Ofen auf ca. 220 °C Umluft vorheizen

2. Eine große Pfanne oder einen großen Topf bei fast voller Hitze 2 – 3 Minuten vorheizen lassen. Jetzt mit etwas Olivenöl und Salz die Gemüsewürfel, die Zwiebeln und die Zucchinireste anbraten, sodass sie

wenig Farbe nehmen. Kurz vor Ende den Knoblauch kurz mitdünsten.

3. Das Gemüse in eine große Schüssel herausnehmen und breit streichen, sodass es schneller abkühlt. Jetzt die Milch in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und getrockneten Kräutern würzen, falls Du keine frischen verwendest, und ein Mal aufkochen lassen.

4. Das Gemüse mit dem geschnittenen Brot locker vermengen, mit der heißen Milch übergießen, nochmals locker vermengen und mit Folie abgedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen.

5. Jetzt die Eier, erst mal 1 - 2 Stück, den Käse und die Gewürze beigeben und alles locker vermengen. Falls die Masse noch zu trocken ist, noch ein Ei beigeben, falls sie zu flüssig ist etwas Paniermehl oder mehr Brot beigeben.

Hinweis: Vorsichtig salzen, das Brot und der Käse sind schon salzig.

Tipp: Besonders locker wird es, wenn Du die Eier trennst und das Eiweiß mit etwas Salz zu Schnee schlägst und so unterhebst. Die Eigelbe gibst Du so mit in die Masse.

6. Die Zucchini abtropfen, auf ein Blech oder in eine Form mit Backpapier legen und „bombieren“ also 3 bis 4 cm über den Rand zur Mitte höher füllen, die Füllung gleichmäßig auf die Zucchini verteilen.

7. Bei 220 °C ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen backen.

8. Auf vorgewärmte Teller anrichten, dazu passt Tomatensoße. Wer mag, kann auch noch etwas Reis oder Polenta dazu servieren Tipp: Vor dem Servieren ca. 10 – 15 Minuten „abstehen“ lassen, so verbrennst Du Dir den Mund nicht.

Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Geschmacklich ist die Zucchini roh leicht nussig, gegart eher neutral, weshalb sie sehr vielfältig einzusetzen ist. Ich persönlich esse sie gerne mit ein paar Nüssen, frischen Kräutern, Knoblauch und Zwiebeln. Gebraten kann man sie in Ratatouille geben oder auch, ähnlich wie wir heute, mit Reis oder etwas Käse und Hackfleisch füllen.

Dazu verwendest Du gekochten Reis oder eine gut abgeschmeckte Hackfleischmasse. Für eine Hackfleischfüllung auch Gemüse anbraten und Brot mit warmer Milch einweichen und daraus eine Füllung mischen.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns doch, wie es Dir gelungen ist.

Liebe Grüße

Felix & Caroline