



Gefüllte Zucchini

Ideal mit Paradeisersoße

Anleitung

Schneiden Sie das obere Drittel der Kugelzucchini ab. Dann höhlen Sie die Zucchini aus, um sie innen gut zu salzen und zu pfeffern. Fruchtfleisch von Zucchini und Paradeiser zerkleinern, Bauernspeck, Zwiebel und Knoblauch klein würfelig schneiden. Erdäpfel schälen und fein reiben.

Braten Sie den Speck in Öl an, geben Sie Zwiebel, Knoblauch, Zuchinifruchtfleisch, Paradeiser dazu und rösten Sie das Gemüse unter ständigem Wenden kurz mit. Anschließend geben Sie die Erdäpfel dazu, würzen das Ganze und nehmen die Pfanne vom Herd. Dann verrühren Sie den Inhalt der Pfanne mit Eiern und Käse. Ist die Masse zu flüssig, rühren Sie Brösel ein.

Die Masse füllen Sie in die Zucchini, die Sie mit geriebenem Käse bestreuen. In einer mit heißer Suppe gefüllten Bratpfanne lassen Sie die gefüllten Zucchini bei 200 °C im vorgeheizten Backrohr rund 40 Minuten garen. Die gefüllten Zucchini servieren Sie am besten in einer feinen Paradeisersoße.

Kochtipps:

Statt den Zucchini kann man auch Kohlrabi verwenden.

Benötigte Zutaten

250 g	Emmentaler (gerieben)
4	Zucchini (sehr dekorativ sind Kugelzucchini)
1 EL	Öl
150 g	Bauernspeck
2	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
2	Paradeiser (geschält, aus der Dose)
200 g	Erdäpfel (mehlig, gekocht)
2	Eier
2 EL	Petersilie (gehackt)
1 Prise	Kümmel (gemahlen)
1 EL	Majoran
	Salz, Pfeffer
	Brösel



Ein Rezept der:
AMA Marketing

SalzburgMilch

