

Gefüllte Zucchini

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 große Zucchini
- 1 Tomate
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Becher saure Sahne
- 50 g Reibekäse
- Senf
- Basilikum
- etwas Wasser

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Die Tomate waschen, entkernen und würfeln. Die Möhren grob raspeln. Die Schalotte pellen und würfeln. Saure Sahne, Käse, Möhrenraspel, Tomaten- und Schalottenwürfel mischen.

Die Zucchini halbieren und mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Etwa die Hälfte vom Zucchinifleisch fein hacken und unter die Füllung mischen. Alles mit Senf, Pfeffer, Salz und fein geschnittenem Basilikum abschmecken.

Die Zucchinihälften mit der Käse-Gemüsemasse füllen und in eine flache Auflaufform legen. Etwas Wasser in die Form gießen. Etwa 25 Minuten im Ofen garen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen