

# Gefüllte Zucchini

## Zutaten (für 2 Personen):

- 2 große Zucchini
- 1 Tomate
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Becher saure Sahne
- 50 g geriebener Käse
- etwas Senf
- frisches Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

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

Zucchini halbieren und mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Etwa die Hälfte vom Zucchiniflesh 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: 10.02.2025

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)