

Gefüllte mediterrane Zucchini



Einkaufsliste:

- 3 Zucchini
- 3EL Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 100g Cocktailtomaten
- 1Zwiebel oder 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1EL Basilikum Pesto (Rezept im Knusperstübchen)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Handvoll frischer Oregano
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 100ml Gemüsebrühe
- 400g gehackte Tomaten
- 2EL Tomatenmark
- 50g Parmesan
- 50g Mozzarella
- 100g Feta
- Für die Fleischvariante 200g Rinderhack

So wird's gemacht:

Zucchini halbieren und die Hälften aushöhlen, nach unten hin einen Rand lassen, der die Masse halten kann. Paprika, Zwiebeln würfeln, Cherry Tomaten halbieren, Knoblauch pressen. 2EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz anschwitzen. Paprika hinzufügen, etwas mitbraten. Nun die halbierten Tomaten hinzufügen. Kräuter, das Pesto, das Tomatenmark und die Gemüsebrühe hinzugeben und kurz köcheln lassen.

Zum Schluss den Parmesan hinzugeben und die Masse etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Bei der Fleischvariante das Hackfleisch separat anbraten und mit der Tomatenpaprika-Masse übergießen.

Vorbereitete Zucchini in eine mit dem restlichen Olivenöl eingefettete Form legen und die Masse mit/ohne Fleisch in die Zucchini füllen. Mit Mozzarella bedecken und Feta darüber streuen und bei 180°C 30-40 Minuten backen.

Nach Belieben Pinienkerne rösten und vor dem Servieren Zucchini mit Pinienkernen bestreuen.