

Gefüllte Zucchini



Hauptspeise
Rezeptart



30
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

30



Zutaten für 4 Portionen

1 große oder 3 kleine Zucchini
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer

Fülle:

50 g Couscous
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
1/3 Stange Porree
1 EL Sonnenblumenöl
100 g Schafkäse von den Weizer Schafbauern
250 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht und fein gehackt
Kräutersalz
Pfeffer
Bohnenkraut
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

50 g Gouda, gerieben, zum Bestreuen

Zubereitung

Den Couscous laut Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem klein geschnittenen Porree in Sonnenblumenöl zu goldgelber Farbe anrösten. Den Schafkäse fein würfelig schneiden oder zerbröseln und mit den restlichen Zutaten außer dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. zu einer Masse vermengen, gut abschmecken.

Die Zucchini waschen, die große in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, die kleinen der Länge nach halbieren. Das weiche Kerngehäuse herausschaben, die Zucchini mit Sonnenblumenöl bepanseln, salzen und pfeffern und auf ein befettetes Blech setzen. Die Hälfte der Fülle auf die Zucchini verteilen, mit einem Löffel eine leichte Vertiefung in die Fülle drücken, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. in die Vertiefung träufeln, die restliche Füllung darüber verteilen, abschließend den fein geriebenen Gouda auf die Fülle streuen und die Zucchini im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C Heißluft ca. 25 – 30 Minuten überbacken.

Tipp: Das Gericht eignet sich als Hauptgericht mit einem grünen Salat mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. oder als warme Vorspeise evtl. mit Kürbiskernpesto serviert.

Rezept von Barbara Zenz