Unser Rezept

DER WOCHE

GEFÜLLTE ZUCCHINI

MIT GARTENSALAT

ZUTATEN

1 Zucchini

100 g Feta

2 Tomaten in Öl

1 Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

70 g geriebener Käse (Gouda oder Mozzarella)

4 EL passierte Tomaten

Optional:
Frisches Baguette
Gartensalat

ZUBEREITUNG

Die Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden, ebenso die eingelegten Tomaten und in die Schüssel zu dem Zucchinifleisch geben.

Die Zutaten gut verrühren und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Einen Schluck passierte Tomaten hinzugeben, den Fetakäse in Würfel schneiden und vorsichtig unterrühren.

Die Füllung nun in die ausgehöhlten Zucchini-Hälften verteilen. Die gefüllten Zucchini noch mit etwas geriebenem Goudakäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für 20 – 25 Minuten backen.

Tipp: Ofenfrisches Baguette und ein leichter Gartensalat passen perfekt dazu.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de