

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

2 große Zucchini
250 g Faschiertes Kalb, Geflügel
1 EL Basilikum gehackt
1 Ei
3 EL Gemüsewürfel fein
1 Semmel eingeweicht
1 Zwiebel fein
2 EL Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
200 ml Brühe
Petersilie



Zubereitung:

Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Die Zucchini von den Enden befreien und längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben, sodass eine schöne Mulde für die Füllung entsteht. Das Zucchinifleisch und Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Das Hackfleisch mit Zucchinifleisch, Zwiebel, Gemüsewürfeln und den eingeweichten Semmeln, Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Majoran gut vermengen.. Die Füllung mit Dressiersack in den Zucchinihälften füllen. In Auflaufform zuerst die Gemüsebrühe geben, dann den gefüllten Zucchini hineinsetzen. Ideal ist es, wenn die Brühe bis knapp unter die Zucchinihälften reicht.

Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen. Herausnehmen, mit Reibkäse bestreuen und auf Risotto servieren.



www.wittlinger-therapiezentrum.com