

Gefüllte Zucchini

Die gefüllten Zucchini sind ebenso lecker wie Pizza, aber viel gesünder. Für eine schöne Kruste kann man bei diesem Rezept noch Semmelbrösel unter den geriebenen Käse mischen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 1,3 h

Gesamtzeit: 1,6 h



Zutaten

2 Stk.	Zucchini
60 g	Naturreis
110 g	Faschiertes (von der Pute)
1 EL	Petersilie
1 Dose	Tomaten (passierte)
125 g	Mozzarella
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Kräuter

Zubereitung

1. Die **gefüllten Zucchini** zuzubereiten, bedarf keiner großen Kochkunst. Den Naturreis in kochendem Salzwasser circa eine Stunde gar kochen. In der Zwischenzeit Zucchini waschen und längs halbieren. Ein Teelöffel schöpft das Innere heraus. Danach die Zucchinihälften in Wasser dünsten.
2. Den Naturreis mit dem faschiertem Putenschnitzelfleisch vermengen und frisch gehackte Petersilie hinzugeben. Anschließend dieses Gemisch in die Zucchinihälften füllen.
3. Das Fruchtfleisch der Zucchini in einer Schale mit den passierten Tomaten vermengen und Pfeffer wie auch Salz und die Kräuter hinzugeben. Diese Masse in eine Auflaufform füllen und die Zucchinihälften darauf platzieren. Geriebenen Mozzarella über die Zucchinihälften verteilen und für insgesamt 20 Minuten in den Backofen geben.

Tipp

Eine schmackhafte Alternative zu den gefüllten Zucchini sind die Melanzani (Auberginen).