Überbackene gefüllte Zucchini

Gesundes kann so lecker sein. Mit diesem tollen Rezept für überbackene gefüllte Zucchini überzeugen sie auch Fleischesser auf besondere Art und Weise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min



Foto: Kinderkoechin

Zutaten

4 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Schalotte
1 Stk.	Knoblauchzehe
12 Stk.	Champignons
8 Stk.	Cherrytomaten
1 Bund	Majoran
2 Stk.	Mozzarella
1 EL	Olivenöl
20 g	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für überbackene gefüllte Zucchini zuerst die Zucchini gründlich abwaschen und abtrocknen. Diese dann der Länge nach aufschneiden, das Innenleben mit einem Teelöffel auskratzen und klein schneiden. Dabei aber mindestens 1 cm vor dem Rand aufhören zu kratzen, damit die Zucchini beim Backen nicht durchweicht.

2. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die Schiffchen von beiden Seiten einmal kurz anbraten, danach zur Seite stellen und auskühlen lassen.

3. Für die Füllung nun die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Sind die Pilze sehr groß, kann man die Scheiben auch noch mal halbieren. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Tomaten ebenso waschen, vom Stiel befreien und in 8 Teile schneiden. Den Majoran abzupfen, waschen und fein hacken.

4. Die Pfanne, in der vorher die Zucchini angebraten wurden, abermals erhitzen, Öl hineingeben und die Champignons von allen Seiten anbräunen. Dabei vorsichtig sein und nicht zu häufig umrühren, sonst ziehen die Champignons zu viel Wasser. Falls dies passiert, dies bitte wegschütten, sonst wird die Füllung zu flüssig. Danach Schalotten, Knoblauch und Zucchinifleisch zugeben und kurz mit anbraten. Zum Schluss die Tomaten dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten und die ausgehöhlten Zucchini Schiffchen hineinlegen. Den Mozzarella abgießen, abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Nun die Schiffchen füllen und mit dem Mozzarella belegen. Das Ganze dann in den Backofen geben und circa 10 – 15 Minuten überbacken, bis der Käse die gewünschte Farbe hat. Danach sofort servieren.

Tipp

Zu überbackenen gefüllten Zucchinis schmeckt Rucolasalat besonders lecker. Toll schmecken auch Tomatensauce und Reis dazu. Beim Kauf der Zucchini darauf achten, dass diese nicht zu klein sind. Man kann auch nur die Hälfte der Menge nehmen, wenn die Frucht dementsprechend größer ist. Einfach mal ausprobieren!