

Ofengebackene Zucchini mit Käsefüllung



Zutaten für 1 Portion

- 300 g Zucchini
- 80 g Frischkäse lt. Ernährungsplan
- 30 g frisch geriebener Ziegenhartkäse
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL frisch gehackte Kräuter
wie z. B. Thymian und Rosmarin
- 1 Hand voll Blattpetersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Frischkäse mit dem geriebenen Käse, den Zucchiniwürfeln, Knoblauch und Kräutern verrühren. Salzen, pfeffern und in die Masse in die Zucchinihälften füllen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf Teller verteilen. Die Zucchinihälften aus dem Ofen nehmen, auf der Petersilie anrichten und sofort servieren.

gesund & aktiv informiert: Zucchini

Botanisch verwandt mit dem Gartenkürbis, gehört die Zucchini mittlerweile zu einer der beliebtesten Gemüsesorten. Das unkompliziert gedeihende Fruchtgemüse könnte ein Gewicht von bis zu fünf Kilogramm erreichen. Bei rund 14 bis 20 Zentimetern Länge hat die Zucchini jedoch ihr Idealmaß bei optimalem Geschmack und zarter Schale erreicht. Neben der am weitesten verbreiteten grünen Zucchini gibt es viele andere Variationen wie Zucchini mit gelber Haut oder auch sogenannte „Rondini“ – runde Zucchini, die sich sehr gut zum Füllen und Schmoren eignen.

Bildhinweis: BVEO