

Zucchini mit einer Gemüsefüllung und Berg-Käse überbacken



[caption id="attachment_12443" align="aligncenter" width="775" caption="Vollmundig und frisch ..."]



[/caption]

Eine gefüllte und überbackene Zucchini kann weit mehr als nur Beilage sein. Hier der Beweis...

Johannes zeigt wie`s geht. Hier seine Variante für **"Zucchini mit einer Gemüsefüllung und Berg-Käse überbacken"**:

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zucchini (mittelgroß)
- 8 Champignons
- 6 Cocktailtomaten
- 2-3 Möhren
- 2 Paprika
- 4 – 6 gehäufte Esslöffel getrocknete Weißbrotwürfel
- 2 Zehen Knoblauch
- Frischer Oregano
- Rapsöl
- 4 gehäufte Esslöffel geriebener Bergkäse
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 große Zwiebel

Zubereitung

Die Möhren und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenso in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Champignons in kleine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln.

In einer passenden Pfanne mit heißem Rapsöl die Zwiebelwürfel, gehackten Knoblauch sowie die Karottenwürfel ca. 2 Minuten anschwitzen lassen, anschließend auskühlen lassen.

Die Paprikawürfel, Champignonwürfel, Oregano, geviertelten Cocktailtomaten sowie die ausgekühlte Karotten-Zwiebel-Knoblauch-Masse in eine passende Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Zucchini der Länge nach in der Mitte durchschneiden, etwas Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Die 4 Zucchinihelfen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen mit etwas Rapsöl beträufeln und auf ein Backblech legen. Das Fruchtfleisch etwas klein hacken und zur vorher hergestellten Gemüsemasse zugeben.

Jetzt die Weißbrotwürfel zur Gemüsemasse hinzufügen und nochmals gut vermengen. Die fertige Gemüsemasse in die ausgehöhlten Zucchini füllen. Mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen, obenauf mit etwas Rapsöl beträufeln. Die gefüllten Zucchini im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad ca. 30-40 Minuten, auf mittlerer



Schiene überbacken lassen