

Zucchini Ortelano

Eines unserer Lieblingsrezepte: gefüllten Zucchini und komplett vegetarisch/vegan.

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1. 900 g ganze Zucchini
2. 1 Esslöffel Olivenöl (12g)
3. 30g Zwiebeln gehackt
4. 1 Knoblauchzehe gehackt
5. 2 Esslöffel Kräuteressig (35g)
6. ½ Teelöffel (4g)
7. Grob gemahlene Pfeffer
8. ¼ Teelöffel Oregano
9. ½ Teelöffel Provence Gewürz (Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian, Basilikum)
10. 10 Stk. Oliven mit Mandeln gefüllt
11. 300g Tomaten
12. 100g Cornichons
13. ½ Esslöffel Petersilie
14. 75g Paprika (aus dem Glas oder frisch)

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und der Länge nach halbieren.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel entnehmen (bis ca. ½ cm von der Schale entfernt) und in ca. 1cm große Würfel schneiden.
3. Die Zuchinschalen in leicht gesalzenem Wasser für 6-8 Minuten kochen (sie sollten noch knackig sein) und danach zur Seite legen.
4. Jetzt wird die Füllung zubereitet: Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch gelb anbraten.
5. Fruchtfleisch der Zucchini beifügen und Essig dazu geben und für 10-15 auf kleinem Feuer gar dünsten. Danach das Ganze kalt werden lassen.
6. Tomaten in 1cm große Würfel schneiden und beifügen.
7. Oliven und Cornichons in Scheiben schneiden und beifügen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und nach Belieben etwas Provence Gewürz dazugeben.
9. Paprika in Streifen schneiden.
10. Die Zuchinschalen werden mit der Füllung gefüllt, mit den Paprikastreifen verziert und danach serviert.

Tipp:

Sehr gut als Vorspeise geeignet.