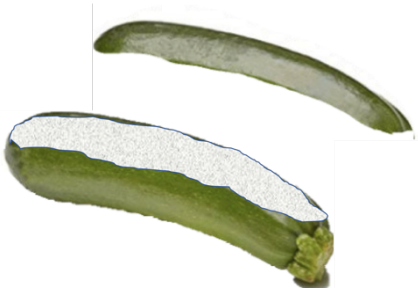
Gefüllte Zucchini

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

5	ST	Zucchini, á ca. 200 g
40	ml	Olivenöl, raffiniert
50	g	Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
50	g	Champignons, gehackt
		gehacktes Zucchinifleisch
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Thymianzweige
100	g	Mozzarella



Herstellung:

1. Zucchini waschen und ca. ¼ als Deckel abschneiden.
2. Mit einem Löffel (Parisienneausstecher) das Fruchtfleisch herausschaben und mit dem Deckel grob haken.
3. Zwiebelwürfel in einer Pfanne im Olivenöl anschwitzen, die gehackten Champignons dazu geben und mitanschwitzen.
4. Nach 1 Minuten die gehackten Zucchinistücke hinzugeben, würzen und weiter 3 Minuten mitanschwitzen – Zucchini sollen Wasser verlieren.
5. Zucchini salzen und in eine beölte Auflaufform geben.
6. Zucchini mit der Fülle befüllen, mit Mozzarellastücke belegen und im Backofen bei 180 °C ca. 12 – 15 backen.

Tipps

Mit Tomatensauce und gestampften Kartoffeln servieren.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.