

Zutaten für 5 Personen:

- 10 ST Zucchini, klein
- 400 g Blattspinat frisch, oder
150 g Tiefgekühlt und ausgedrückt
- 1 ST Ei
- 200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskatnuss, Basilikum
- 100 g Parmesan, gerieben
- 70 ml Gemüsefond

Peperonata:

- 50 ml Olivenöl
- 2 ST Knoblauchzehen, grob gehackt
- 100 g Zwiebel, geschält
- 400 g Paprika, grüne
- 400 g Paprika, gelb
- 1 Pr. Zimt
Salz und Pfeffer
- 50 g Kapern, klein

Herstellung:

1. Zucchini waschen in der Länge nach halbieren, mit einem Löffel aushöhlen, das innere der Zucchini grob hacken.
2. Spinat gut waschen, kurz blanchieren, gut ausdrücken, grob hacken.
3. Zucchiniwürfel und Spinat mit Ei, Frischkäse, Gewürzen zu einer Masse verarbeiten.
4. Mit einem Esslöffel diese Masse in die vorbereiteten Zucchini füllen, in gefettete Auflaufform setzen, mit etwas Gemüsefond untergießen, mit Parmesan bestreuen und bei 180 °C ca. 15 – 20 min überbacken.

Peperonata:

5. Paprika putzen, in 3 cm Würfel schneiden.
6. Zwiebel in Spalten vierteln und nochmals halbieren (Größe der Paprika).
7. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Olivenöl bei mäßiger Hitze anbraten, Paprika zugeben, würzen, eventuell mit etwas Wein (40ml) aufgießen, zugedeckt garen.
8. Nach 5 Minuten die Kapern zugeben und weitere 5 Minuten garen.

