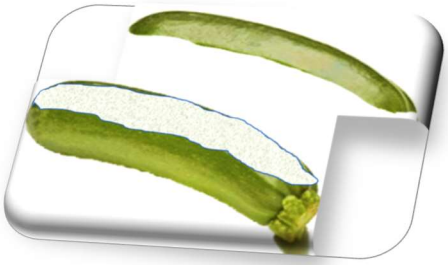
Gefüllte Zucchini, mediterran

www.fitdurchsleben.com



Zutaten für 2 Personen:

2	ST	Zucchini, á ca. 200 g

Die Fülle

1	ST	Hühnerei, Größe M
60	g	Schafskäse, Kleine Würfel
40	g	Kirschtomaten, klein gehackt
1	EL	Petersilie, grob gehackt
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Eventuell:

½	ST	Chilischote, entkernt und in Streifen geschnitten
2	EL	Parmesan

Herstellung:

1. Zucchini waschen und ca. ¼ als Deckel abschneiden.
2. Mit einem Löffel (Parisienneausstecher) das Fruchtfleisch herausschaben und mit dem Deckel grob haken und in eine Schüssel geben.
3. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zucchini salzen und in eine beölte Auflaufform geben.
5. Zucchini mit der Fülle befüllen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 180 °C ca. 12 – 15 backen.

Tipp
Mit Salzkartoffeln und einem grünen Salat verschmausen.

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