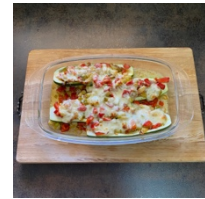


Zucchini gefüllt mit Peperoni

(4 Pers., 25 Min.)



Zutaten:

- 2 EL Kräuter nach Wahl
- 3 Zucchini
- 1 gelbe Peperoni
- 1 grüne Peperoni
- 1 rote Peperoni
- 200 g Reibkäse
- 100 ml Milch
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Anleitung:

1. Zwei Zucchini waschen und längs halbieren. Danach die Zucchinihälften auswählen.
2. Wasser aufkochen und die Zucchini darin blanchieren.
3. Die Peperoni sowie die restliche Zucchini waschen und würfeln.
4. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Knoblauch sowie der Zwiebel darin dünsten.
6. Eine feuerfeste Form mit dem Olivenöl einpinseln. Die Zucchinihälften und die Gemüsemischung hineingeben.
7. Die Milch erhitzen und den Käse in der Milch unter Rühren schmelzen lassen.
8. Die Sauce über die Zucchini geben und die Kräuter darüber verteilen.
9. Den Backofen vorheizen und die Zucchini für 10-12 Minuten backen.

Tipp:

Diese gefüllten Zucchini schmecken wunderbar mit einem Stück Lachs vom Grill. «En guete Appetit!» :-)) Bei den Kräutern verwende ich meistens Rosmarin und Thymian. Hier habe ich auch noch Oregano hinzugefügt.

Quelle:

Rezept aus dem Kochbuch von Lucia Rossini: Mediterrane Küche. Die 250 leckersten mediterranen Rezepte. Für eine ausgewogene, vielfältige und gesunde Lebensweise.