



September 2022: Zucchini mit Veggi-Füllung

Zutaten (4 Personen):

- » 100 g Reismudeln
- » 4 kleine Zucchini
- » 4 Tomaten
- » 1 Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 150 g Feta
- » 4 EL grüne Oliven
- » 1 EL Olivenöl
- » Salz
- » Pfeffer
- » Paprikapulver (edelsüß)
- » 300 ml Gemüsebrühe
- » 4 Zweige Thymian

Zubereitung:

Die Reismudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Zucchini waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel vorsichtig das Fruchtfleisch auskratzen. Dabei den Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch klein schneiden.

Tomaten waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven und Thymianblättchen grob hacken. Den Feta zerbröseln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Dann die Reismudeln, die Oliven sowie den Thymian zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles vermischen. Die Gemüse-Reismudelmasse in die Zucchinihälften füllen. Diese nebeneinander in eine große Auflaufform setzen, Gemüsebrühe angießen. Zum Schluss mit Feta bestreuen.

Im auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten garen.