

Thermi-Rezept: Gefüllte Zucchini aus dem Ofen



© Gefüllte Zucchini - Rezepte mit Herz



40 Min.



leicht



4

Warmer Genuss aus dem Ofen: Mit Käse überbacken und leckerer Füllung.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	150 g	Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
<input type="checkbox"/>	2	große Zucchini (oder vier kleine)
<input type="checkbox"/>	1	Möhre (ca. 100 g)
<input type="checkbox"/>	100 g	Champignons
<input type="checkbox"/>	1/2	rote Paprikaschote
<input type="checkbox"/>	2	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	20 g	Öl
<input type="checkbox"/>	80 g	Schmand
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>		nach Belieben getrockneter Oregano zum Dekorieren

Zubereitung

1. Käse in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Zucchini waschen, längs halbieren und das Innere mit einem Löffel vorsichtig herauskratzen (anderweitig verwenden). Zucchinihälften auf das Backblech setzen.
3. Für die Füllung Möhre schälen, putzen und grob würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Gemüse im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten. 75 g Käse und Schmand zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 10 Sek./Stufe 4 vermischen. Abschmecken und in die Zucchinihälften füllen. Mit restlichem Käse bestreuen und im heißen Ofen ca. 25 Min. knusprig überbacken. Nach Belieben mit Oregano bestreut servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 270 kcal - 12 g E - 21 g F - 8 g KH