

Zucchettifächer mit Kräutern und Mozzarella

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

8 Stück Zucchini, mittel
Salz
1 Stück Zwiebel, gross
2 Stück Knoblauchzehen
80 g Dörrtomaten, in Öl eingelegt
2 Esslöffel Öl, von Tomaten oder Oliven
1 Bund Basilikum
0.5 Bund Oregano
1 Kugel Mozzarella
Pfeffer, aus der Mühle

Zum Überbacken:

1 dl Gemüsebouillon
8 Esslöffel Paniermehl, gestrichen
8 Esslöffel Olivenöl

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren. 1
Person Zutaten vierteln.

Info

Pro Portion
13 g Eiweiss
30 g Fett
22 g Kohlenhydrate
419 kKalorien
1754 kJoule

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen als Essen

1. In einer grossen, weiten Pfanne reichlich Wasser aufkochen oder den Dämpfer (Steamer) aufheizen.
2. Die Zucchini waschen, dann der Länge nach jeweils 4-mal so einschneiden, dass Fächer entstehen, die Zucchini am Stielansatz jedoch noch gut zusammenhalten. Im kochenden Wasser, dem man etwas Salz beifügt, etwa 3 Minuten oder im Dämpfer etwa 5 Minuten blanchieren. Sorgfältig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Dörrtomaten in kleine Stücke schneiden. Alles in einer Bratpfanne im heissen Öl etwa 3 Minuten glasig dünsten. Abkühlen lassen.
4. Die Kräuter fein hacken. Den Mozzarella zuerst in Scheiben schneiden, dann ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit der abgekühlten Zwiebelmasse mischen und mit Pfeffer würzen.
5. In eine grosse feuerfeste Form oder in einen Bräter eine Zucchini legen und die Fächer etwas auseinander ziehen. Jeweils etwas Füllung hineingeben und die Fächer wieder locker zusammenschieben. Die übrigen Zucchini nacheinander in die Form legen und auf die gleiche Weise füllen. Dann die Bouillon darum herum giessen; der Boden soll nur gerade knapp bedeckt sein. Bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden.
6. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
7. Vor dem Backen jede Zucchini mit 1 Esslöffel Paniermehl bestreuen und mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Dann sofort im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten überbacken.