

Traudl's Rezept für KW 8/2015

Gefüllte Zucchini in Kräutersoße

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---|---|
| 600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) | 2 Eier |
| 4 mittelgroße Zucchini | 300 ml Gemüsebrühe |
| 1 Zwiebel | Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft |
| 1 Knoblauchzehe | 3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Dill, Thymian, Rosmarin) |
| 200 g Champignons | 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Thymian |
| 1 EL Brat–Olivenöl | 2 EL Sahne |
| 1 Dose stückige Tomaten | 100 g geriebenen Käse |
| 2 EL Magerquark | |
| 2 EL Frischkäse | |
| 2 EL feine Haferflocken | |

Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale kochen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch aushöhlen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Champignons in Scheiben schneiden.

Das Öl erhitzen, erst Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann die Pilze und das Zucchini- fruchtfleisch zufügen und anbraten. Danach die Tomaten zugeben und etwas dünsten lassen, bis etwas der angesammelten Flüssigkeit verdunstet ist.

Quark, Frischkäse, Haferflocken und Eier verrühren und mit der Pilz–Zucchini– Mischung vermengen; 1 EL der gehackten Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Masse in die Zucchinihälften füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit dem Käse bestreuen.

Die Gemüsebrühe angießen, das Lorbeerblatt und den Thymianzweig in die Brühe legen und bei 170 °C Umluft etwa 20 min. garen. Inzwischen die Kartoffeln pellen und zusammen mit den Zucchini auf angewärmte Teller legen. Die restlichen Kräuter und die Sahne unter den Gemüsefond rühren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf den Tellern verteilen und sofort servieren.



BIOTREFF
Vilshofen