

Gefüllte Zucchini alà GausD

Zutaten:

1 Brötchen vom Vortage
4 mittelgroße Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Suppenhuhn
1 Ei
1 TL scharfen Senf aus einer westfälischen Stadt die einen Flughafen hat.
2 TL Edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL Muskatnuss
Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen
1 Dose Tomaten
1 TL Oregano
150 Gramm geriebener Emmentaler
50 Gramm geriebener Parmesankäse

Brennwerte: 330 kcal/1380 kJ

Zubereitung:

Suppenhuhn von Fett und der Haut befreien. In Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen. Fleisch abtrennen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Wer einen Fleischwolf hat ist gut dran. Die 4mm Scheibe verwenden.

Brötchen in etwas Milch einweichen.
Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach halbieren.
Mit einen Löffel aushöhlen.

Zwiebel schälen und mit dem Zucchiniflesh sehr fein würfeln.
Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

Das Huhnfleisch mit Zwiebel, Petersilie, Ei, Senf und Gewürzen in eine Schüssel geben.

Das Brötchen dazu und alles zu einen Teig verkneten.

Die Zucchinihälften mit dem Teig füllen. Was überbleibt kann man als Frikadellen braten.

Knoblauch und Tomaten zerkleinern.

Tomatensaft Knoblauch und Oregano dazugeben und verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das die nun entstandene Tomatensauce in eine längliche Form füllen.

Die gefüllten Zucchini drauflegen und mit den gemischten Käse bestreuen.

In den kalten Ofen schieben und bei ca 200 Grad etwa 1 Stunde backen.

Anrichtung:

Pro Person 2 Zucchinihälften auf den Teller und mit Knoblauchbaguettes servieren.

Dazu passt ganz toll ein lieblicher Rotwein. Kinder mögen gerne ein Glas Milch dazu und die meisten Männer trinken ein Bierchen dazu.

TIP: Die Füllungen können auch mal Fisch sein. Statt Käse, Frischkäse und Dill nehmen, Oregano weglassen.

Alternativ: eine Pilzfüllung mit Huhn. Ausprobieren...