



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 2 Portionen:

2 Zucchini
100g Reis gekocht
50g Schafskäse
2 Tomaten
Etwas italienische Kräuter
1/6l passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

- Die Zucchini halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Einen Teil des Zucchinifrucht- Fleisch in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
- Reis kochen.
- Schafskäse und Tomaten in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel dazu geben.
- Den fertigen Reis ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die Mischung mit passierten Tomaten vermengen. Salzen und pfeffern. Etwas Öl dazu geben.
- Die Masse in die Zucchinihälften füllen und mit italienischen Kräuter bestreuen.
- Die gefüllten Zucchini auf die Garplatte des Dampfgarers legen und 25-30 Minuten dämpfen.