

Chefkoch Claudio Clarke empfiehlt:

Vegetarisch gefüllte Zucchini



mehr Kochtipps:

erf-medien.ch/kochstipp

(c) 123rf

Zubereitung

1. Mittलगrosse Zucchini à ca. 140 g waschen, längs halbieren und mit einem Ausstechlöffel aushöhlen, dabei kleinen Rand belassen
2. Das Zucchini-Fleisch fein hacken
3. Pistazienkerne und Haselnüsse grob hacken
4. Schalotten fein hacken
5. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken
6. Oregano waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken
7. Rote und grüne Peperoni waschen und in 5 mm grosse Würfel schneiden
8. Butter in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen
9. Zucchini-Hälften auf der Innenseite kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gebutterte Gratinplatte legen

Zutaten

280 g	Zucchini, grün, gerüstet
5 g	Butter
5 g	Olivenöl
10 g	Pistazienkerne, geschält
10 g	Haselnusskerne, ganz
20 g	Schalotten, geschält
2 g	Knoblauch, geschält
5 g	Oregano, frisch
80 g	Maiskörner (Konserve), abgetropft
20 g	Peperoni, rot, entkernt
20 g	Peperoni, grün, entkernt
20 g	Parmesan, gerieben
	Salz
	Pfeffer, weiss, aus der

- 10.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Nüsse leicht rösten
- 11.** Schalotten, Knoblauch, Zucchini-Fleisch und Oregano begeben und dünsten
- 12.** Peperoni-Würfel und die abgetropften Maiskörner begeben und zugedeckt 2 Minuten dünsten
- 13.** Pfanne vom Herd ziehen, die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren
- 14.** Die Füllung gleichmässig in die Zucchini-Hälften verteilen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen
- 15.** Im Ofen bei einer Temperatur von ca. 200 °C garen und gleichzeitig überbacken