

Toskanische Zucchini

Ab Juli erreicht die Zucchiniwelle auch NRWs Bauern- und Supermärkte. Für unser sommerliches Gericht kombinieren wir Zucchini mit fruchtigen Tomaten und würzigem Käse.



Portionen: 2

Vorbereitung: 15 min

Zubereitung: 1 h

Zeit gesamt: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für die toskanischen Zucchini:

- 2 mittlere Zucchini (etwa 500 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 175 g gemischtes Hackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 50 g Parmesan
- 1 Ei

Zutaten für die Soße:

- 1 Dose passierte Tomaten (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

- ½ TL getrocknetes Basilikum
- ¼ TL getrockneter Rosmarin
- 1/8 TL getrockneter Thymian
- Zucker
- Pfeffer nach Geschmack

Besondere Utensilien:

- Küchenreibe

Zubereitung:

- **Für die toskanischen Zucchini** den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Zucchini waschen, trocknen und die Stielansätze abschneiden.
- Zucchini längs halbieren und das Innere herauslösen, dabei einen etwa ein Zentimeter breiten Rand stehen lassen. **Tipp:** Dies gelingt sehr einfach mit einem Teelöffel.
- Zucchinifruchtfleisch fein hacken und beiseite stellen.
- Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braun anbraten, dabei gut zerdrücken.
- Knoblauch und gehacktes Zucchinifruchtfleisch untermischen und ein bis zwei Minuten mitbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen, in eine Schüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben.
- Ei und die Hälfte des Parmesans zur Hackfleischmischung hinzufügen und alles zu einer glatten Masse verrühren.
- **Für die Soße** die passierten Tomaten in eine Schüssel füllen.
- Die Knoblauchzehe schälen und zu den Tomaten pressen.
- Olivenöl, Salz, die getrockneten Kräuter, eine Prise Zucker sowie Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und alles gut verrühren.
- Tomatensoße in eine Auflaufform gießen.
- Die ausgehöhlten Zucchinihälften in die Tomatensoße setzen und anteilig mit der vorbereiteten Hackfüllung füllen.
- Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und etwa 30 Minuten überbacken.
- Gefüllte Zucchini noch warm servieren. Dazu schmecken Kopfsalat und Baguette – **Mahlzeit!**