

leicht verändert aus <https://www.daskochrezept.de>

Zucchini gefüllt

2 Portionen

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini, 1 Teelöffel Salz zum Entwässern, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Tomaten, 2 Esslöffel Oreganoblättchen, 100 g Feta, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 gestrichener Teelöffel Salz, 2 Prisen frischen Pfeffer, 300 g passierte Tomaten



Zubereitung

1. Zucchini waschen, abtropfen lassen und längs halbieren.
2. Zucchinihälften mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen 0,5 cm dicken Rand stehen lassen.
3. ausgehöhltes Zucchinifleisch in kleine Stücke schneiden, auf einem Küchenpapier ausbreiten und salzen. Zucchinihälften ebenfalls salzen
4. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden
5. Tomaten aufschneiden Strunke entfernen, die Gallertmasse auslösen und beiseite stellen
6. Tomatenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
7. 2 Esslöffel Oreganoblättchen klein hacken
8. Feta in 1 cm große Würfel schneiden
9. Zucchinistücke ausdrücken
10. Zucchinistücke mit den Stückchen der Tomaten, der Zwiebel und des Knoblauchs, dem Oregano und mit 2 Esslöffel Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken
11. Gallertmasse der Tomaten mit den passierten Tomaten verrühren
12. Auflaufform leicht mit Olivenöl einölen, Sauce in die Auflaufform geben
13. Zucchinihälften trocken tupfen und in die Auflaufform setzen
14. Gemüsemischung in die Hälften geben und mit den Feta-Würfeln bestreuen
15. bei 180°C Umluft im Backofen 35 Minuten backen

Zeitbedarf

30 min + 35 Minuten backen

dazu paßt

Reis, Nudeln, Baguette