

Gefüllte Zuccinirädchen

Für 4 Personen

1 ofeneste Form von ca. 20×30 cm

Butter für die Form

2–3 Zucchini, ca. 600 g, gerüstet

Salz, Pfeffer

Füllung:

1 Zwiebel, gehackt

Butter zum Dämpfen

Zucchini-Inneres, fein gehackt

150 g Fenchel, gerüstet, an der Röstiraffel geraffelt

200 g Rübli, geschält, an der Röstiraffel geraffelt

0,5 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

2 EL Fenchelkraut, gehackt

2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

100 g Gruyère AOC, gerieben

Guss:

1,5 dl Rahm

1,5 dl Gemüsebouillon

Pfeffer

2 EL Paniermehl zum Bestreuen

einige Butterflocken

Schnittlauch und Fenchelkraut zum Garnieren

1 Zucchini in 3–4 cm breite Stücke schneiden, mit einem Apfelaushöher bis auf einen 4–5 mm dicken Rand aushöhlen, innen würzen und in die ausgebutterte Form stellen.

2 Füllung: Zwiebel in der Butter andämpfen. Zucchini-Inneres, Fenchel und Rübli

mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, einkochen, würzen. Kräuter und Käse daruntermischen. Füllung in die Zucchini verteilen.

3 Guss: Rahm und Bouillon verrühren, würzen, darübergießen. Zucchini mit Paniermehl bestreuen und Butterflocken darauf geben. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten gratinieren, garnieren.

Tipps:

- Nach Belieben mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln servieren.
- Passt gut zu grilliertem Fleisch.

INFOS

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Backen: ca. 35 Minuten

 vegetarisch

 leicht

Nährwerte pro Portion: Energie 349 kcal
Eiweiss 12 g, Fett 27 g, Kohlenhydrate 15 g

