



Gefüllte Zucchini

Arbeitszeit: ca. 15 min | **Koch-/Backzeit:** ca. 35 min | **Schwierigkeit:** normal

ZUTATEN

1-2	Zucchini
5 Blätter	Mangold
1	Zwiebel
1	Karotte
½ Tasse	Couscous (oder Reis)
50 g	Schafskäse
200 g	Tomaten
½ TL	Zucker
50 g	Hartkäse
	Salz
	Pfeffer
	Kräuter nach Belieben z.B. Oregano, Thymian

ZUBEREITUNG

Zucchini längs halbieren und aushöhlen.

Karotte und Zwiebel klein schneiden und zusammen mit dem Zucchini-Fruchtfleisch in etwas Öl anbraten. Mangold fein hacken und zum Ende der Garzeit hinzugeben.

Dann die Pfanne vom Herd nehmen, Couscous und zerkleinerten Käse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten klein schneiden und mit den Kräutern, Zucker, Salz und Pfeffer in etwas Wasser weichkochen.

In einer Auflaufform die Zucchinihälften mit dem Gemüse füllen und mit geriebenen Käse bestreuen. Tomatensauce darum verteilen.

Bei 180° und geschlossenem Deckel 25 Min in den Ofen geben. Danach zum Überbacken den Deckel entfernen.

VEGETARISCH | Ofengericht