

Gefüllte Zucchini (4 Pers.)

(266 Kcal. / 14 g Fett, 14,5 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiss)

800 g	Zucchini ev. geschält	halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit Gabel mehrmals einstechen
	Kräutersalz	Zucchini damit würzen. Nach ca. 10-15 Min. entstandene Flüssigkeit mit ½ dl Wasser in die Gratinform geben

Füllung:

1 El	Oliven- oder Rapsöl	in die Pfanne geben
1-2	Zwiebeln	andünsten
1	Knoblauchzehe	
150 g	Champignons, Scheiben	
100 g	rote Peperoni, gewürfelt	Gemüse zugeben, dämpfen
80 g	rote Linsen	erlesen, abspülen, zugeben
1,5 dl	Gemüsebouillon	dazu giessen, alles zugedeckt 10-20 Min. köcheln lassen
50 g	Greizer, gerieben	
2 El	Quark od. saurer Halbrahm	
wenig	Salz	
ev. 1 Tl	Curry	
einige	Thymianzweige, abgezupft	
1 Msp	Cayennepfeffer	alle Zutaten unter die weichgekochte Gemüse-Linsen-Masse mischen, gut würzen, in die Zucchini verteilen. Die gefüllten Zucchini in die Gratinform stellen.
2 El	Reibkäse	darüber verteilen

Gratinieren: im vorgeheizten Ofen 15 Min. bei 220° C

Tipp:

- Andere Gemüse zum Füllen verwenden: Tomaten oder Peperoni.
- Statt Champignons und Peperoni eignen sich auch Rübli, Kürbis usw.
- Dazu passt: Ofenkartoffeln, Vollreis, Risotto, Nudeln
- Tomatensauce zubereiten, in die Gratinform verteilen, gefüllte Zucchini dazulegen und gratinieren

