



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW12 | 2023

Gefüllte Zucchini mit Champignons und Knoblauchjoghurt

für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zucchini
- 500 g Champignons
- 30 g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Naturjoghurt
- 40 g Parmesan
- 2 Eier
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 6 TL Öl
- 4 g Kräuter "Italienische Küche"
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchini waschen und längst halbieren. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen ca. 10 Minuten vorwärmen.

Champignons und die Blätter der Petersilie fein hacken. Parmesan grob reiben. Zucchini aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons zusammen mit der Kräuter-Würzmischung 2-3 Minuten anbraten. Dann in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Parmesan, Eier, Salz und Pfeffer mischen.

Von den Zucchini ca. 1 cm inneres Fruchtfleisch entfernen und sie anschließend mit der Champignons-Käse-Mischung füllen. Die Zucchini im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Knoblauch fein hacken. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Knoblauch darin ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend Knoblauch und Joghurt in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne zusammen mit dem Zucker fettfrei rösten. Gefüllte Zucchini mit Knoblauchjoghurt und Kernen servieren.