

Überbackene Zucchini auf Tomatensauce



Rezept für 2 Portionen

Dauer: ca. 50 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Tomaten / Paradeiser	4 Stk.
Paprika, rot	1 Stk.
Zwiebeln	½ Stk.
Oregano	Etwas / nach Bedarf
Faschiertes / Gehacktes / Hackfleisch gemischt	150 g
Olivenöl	Etwas / nach Bedarf
Zucchini	1 Stk.
Knoblauch	Etwas / nach Bedarf
Geriebener Käse / Pizzakäse / Gratinkäse / Streukäse	75 g
Geschälte Tomaten / Pelati	1 Dose(n) / Becher

Zubereitung:

Zucchini waschen, der Länge nach durchschneiden, von Fruchtfleisch befreien (für Fülle), in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen.

Fülle:

Fruchtfleisch der Zucchini klein hacken, Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln hacken und in etwas Olivenöl anbraten. Hackfleisch zugeben und mitbraten. Dann das geschnittene Zucchini- und Paprikastücke zugeben. Fülle mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken und etwas überkühlen lassen.

Tomatensauce:

Knoblauch schälen, fein hacken, mit den geschälten Tomaten vermischen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Die Tomatensauce in die Auflaufform geben und die geschnittenen Tomaten darüber verteilen.

Die abgekühlte Fülle mit dem geriebenen Käse vermischen.

Den blanchierten Zucchini in die Auflaufform auf die Tomaten legen, mit der Fülle bestücken und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze im Rohr überbacken.

Der Reibekäse kann nach Geschmack auch durch Feta-Käse ersetzt werden.

Mit Reis servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1819-Ueberbackene-Zucchini-auf-Tomatensauce.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at