

Zucchinihächer mit Hirtenkäse

Zutaten | 2 Portionen

2	kleine Zucchini á ca. 225 g
125 g	Hirtenkäse
2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
6	Kirschtomaten
3 EL	Olivenöl
1 EL	Kräuter der Provence (TK)
	Pfeffer, Salz
12	schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 15 Min., Wartezeit: 30 Min., Backzeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Zucchini waschen, trocken tupfen, aber den Stielansatz nicht entfernen. Zucchini der Länge nach 3 Mal bis fast zum Stielansatz einschneiden.
- Hirtenkäse in lange Streifen schneiden und diese zwischen die Zucchini-Einschnitte stecken. Die Zucchinihächer in eine Auflaufform legen.
- Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 2 EL Olivenöl, Knoblauchscheiben, Kräuter und Pfeffer in einer kleinen Schale verrühren, die Zucchinihächer damit bestreichen und mit Salz bestreuen. Zugedeckt 30 Min. marinieren lassen.
- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
- Tomaten, Frühlingszwiebeln, Oliven und das restliche Öl mit in die Auflaufform geben.
- Alles ca. 20 Min. im Backofen auf mittlerer Schiene backen.

Tipp:

Große Zucchini benötigen bis zu 45 Minuten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 396 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
422 kcal	36,2 g	9,92 g	13,7 g	335 mg