

# Gefüllte Zucchini

## Zutaten | 4 Portionen

2	Zucchini
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	passierte Tomaten
2-3	Tomaten (ca. 240g)
1	Paprika
100 g	Hirtenkäse
100 g	geriebener Gouda oder Mozzarella
	Olivenöl
	Kräuter der Provence
	Salz, Pfeffer
	Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: 25-30 Minuten

## Zubereitung:

- Die Zucchini waschen und längst halbieren. Zucchinihälften mit einem Löffel aushölen, dabei eine Rand von ca. 0,5 cm stehen lassen. Zucchinihälften salzen.
- Zwiebel und Knoblauch würfeln.
- Die Zwiebel mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl dünsten. Fruchtfleisch hinzufügen und mitbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. .
- Die Zucchinihälften mit etwas Tomatensoße füllen, den Rest um die Zucchini in der Form verteilen.
- Hirtenkäse, Paprika und Tomaten würfeln und auf die Zucchinihälften verteilen.
- Die Zucchini mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen (180°C Umluft) 25-30 Minuten backen.

## Tipp:

Dazu passt sehr gut Reis oder Baguette.

Fügt man der Füllung Hackfleisch hinzu erhält man eine leckere Variante mit Fleisch.

Auch das Gemüse kann nach Geschmack ausgetauscht oder hinzugefügt werden. Mais, Möhren oder Champignons würden auch super passen!

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 360 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
227 kcal	13,8 g	11,5 g	15,3 g	602 mg