



Gefüllte Zucchini auf mediterrane Art

Zucchini sind ein beliebtes Sommergemüse, das man vielseitig zubereiten kann. Hier haben wir ein feines, vegetarisches Rezept für Euch.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan gerieben
- 2 TL „Vive `la Provence“
- 1/2 TL „Alpensteinsalz“
- 150 g Wasser
- 1 TL „Echte Gmias-Suppn“
- 150 g Mozzarella
- 1/2 Becher Schmand
- Pfeffer frisch gemahlen

Zucchini waschen, Enden etwas abschneiden, halbieren, aushöhlen und das Innere fein würfeln. Tomaten waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pressen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten außer Mozzarella mit Parmesan mischen und mit „Vive `la Provence“ und „Alpensteinsalz“ abschmecken. Masse gut in die Zucchinihälften drücken.

In eine Auflaufform Wasser und „Echte Gmias-Suppn“ geben, Zucchinihälften reinsetzen, mit Mozzarellascheiben belegen und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen auf 200 °C backen.

Zucchini herausnehmen, Schmand in die Soße einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini mit der Soße servieren.

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln oder frisches Weißbrot.