

Ofen-Zucchini mit Frischkäse,

Tomate und Kräutern

— Bio Kochbox KW 33



Ofen-Zucchini mit Frischkäse, Tomate und Kräutern



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Zucchini
- 150 g Frischkäse
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Oregano

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Zucchini werden gewaschen, trockengetupft und längs halbiert, anschließend wird das Fruchtfleisch leicht herausgelöst und fein gewürfelt. Die Kirschtomaten werden gewaschen und halbiert. Die Schalotte und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Basilikum und Oregano werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Schalotte und Knoblauch angeschwitzt, anschließend werden Zucchinifleisch und Tomaten hinzugegeben und weich gegart. Der Frischkäse wird untergerührt und die Masse mit Salz, Pfeffer und Kräutern abgeschmeckt. Die Zucchinihälften werden mit der Mischung gefüllt und im Ofen gebacken, bis sie weich sind.