

Rezept

Zucchini mit Brotfüllung

Ein Rezept von Zucchini mit Brotfüllung, am 25.04.2024

Zutaten

4 Zucchini (à ca. 250 g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
250 g Weißbrot	250 g Mozzarella
2 Tomaten	je 1/3 Bund Basilikum und Petersilie
2 Eier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren. Die Hälften bis auf ca. 1 cm Rand aushöhlen und das Fruchtfleisch klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinihälften darin 3-5 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl hineingeben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Zucchini fruchtfleisch zugeben, ca. 5 Min. anbraten, salzen und pfeffern.
2. Brot klein würfeln. Mozzarella trocken tupfen, ebenfalls würfeln. Tomaten waschen, ohne Stielansätze würfeln. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken.
3. Ofen auf 200° vorheizen, Form mit 1 EL Öl auspinseln. Eier verquirlen. Zucchini gemüse, Brot, Mozzarella, Tomaten und Kräuter zugeben. Salzen, pfeffern, gut vermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Die Masse in die Zucchinihälften füllen. Zucchini in die Form setzen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. garen.