

Rezept

Zucchini mit Kartoffel-Petersilienwurzel-Kruste

Ein Rezept von Zucchini mit Kartoffel-Petersilienwurzel-Kruste, am 28.04.2025

Zutaten

1 rote Zwiebel	1 TL Olivenöl
200 g passierte Tomaten (aus der Dose)	100 ml Gemüsebrühe
1 EL getrockneter Thymian	Salz
300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	150 g Petersilienwurzel
50 g Parmesan	1 Ei (M)
2 leicht gehäufte EL Weizenvollkornmehl	2 Zucchini

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 13 g F, 21 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebel goldgelb anbraten. Mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen, mit Thymian und Salz würzen. Aufkochen und bei geringer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, grob raspeln und in eine Schüssel geben, salzen. Den Parmesan fein reiben und mit Ei und Mehl in die Schüssel geben. Alles gründlich vermengen. Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren.
3. Die Tomatensauce in eine flache Auflaufform (ca. 20 x 26 cm) gießen. Die Zucchinihälften mit den Schnittflächen nach oben in die Form legen, die Kartoffel-Petersilienwurzel-Masse gleichmäßig auf den Zucchini verteilen.
4. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gemüse 40-45 Min. backen, bis die Kartoffel-Petersilienwurzel-Kruste schön knusprig braun ist. Dann herausnehmen und auf Tellern anrichten, servieren.