

Zucchini mit Käsefüllung

Gerade haben wir wieder gartenfrische Zucchini geschenkt bekommen, da kam schon wieder der Wunsch meiner Frau nach diesem Gericht.

Um es vorweg zu nehmen. Jeder, der bei seiner Ernährung auf Kalorien achtet, sollte jetzt besser oben rechts das Kreuzchen betätigen. Für alle anderen gibt es hier das Rezept.

Wir benötigen:

- Ca. 3 Zucchini
- 1 Becher körniger Frischkäse (Cottage Cheese)
- 1 Büffel-Mozzarella
- 1 Parmesan (Grana Padano)
- 1 Kuhmilch- Feta
- Pinienkerne
- Muskatnuss mit Reibe
- Frisch gemahlener Pfeffer



Als erstes werden die Zucchini halbiert



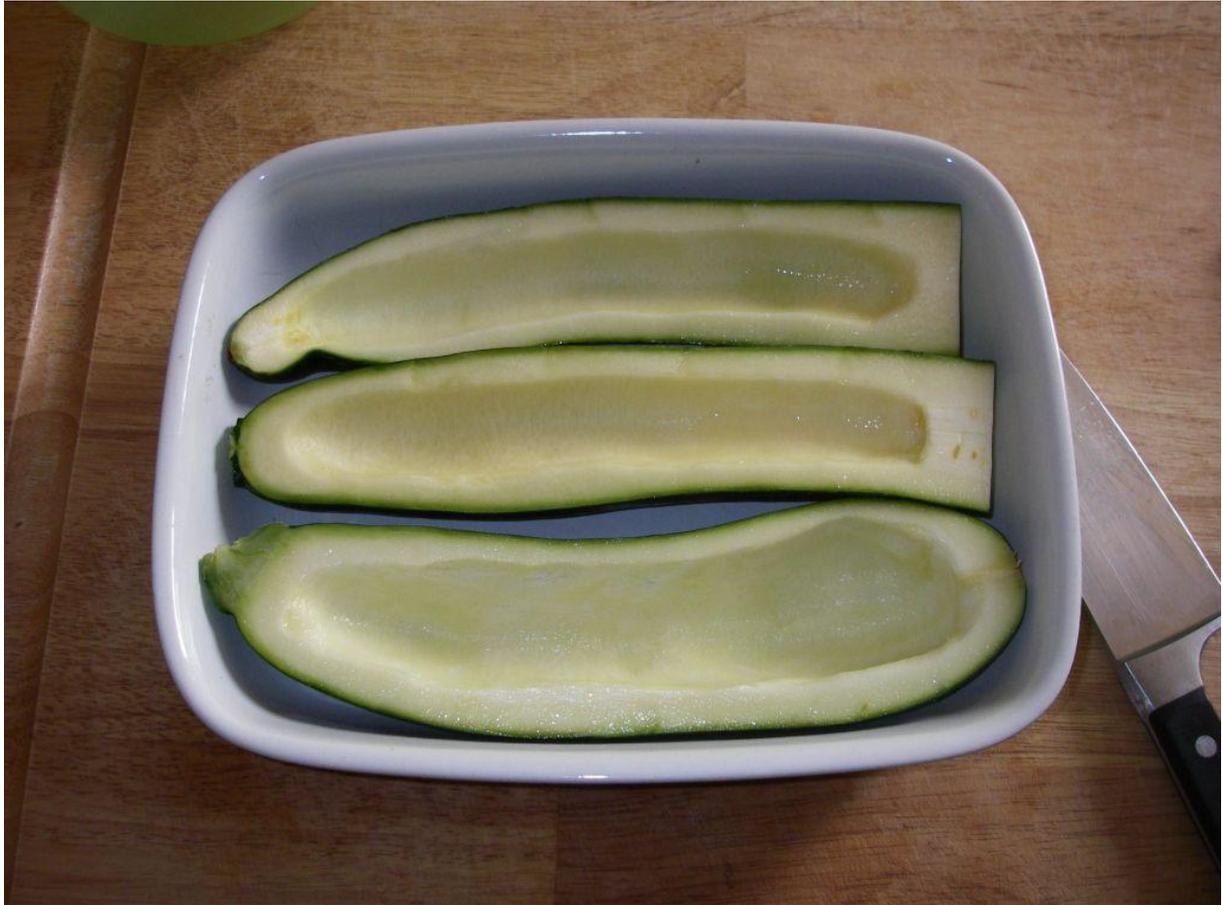
Danach kratzt man mit einem kleinen Löffel die Kerne heraus.



Damit die Zucchini-Hälften nachher besser stehen, kann man sie auf der Rückseite mit einem Sparschäler begradigen.



Die Hälften werden jetzt in eine Auflaufform gelegt und zur Seite gestellt.



Nun können wir die Käsefüllung vorbereiten. In eine Schüssel geben wir den zerbröselten Feta, den kleingeschnittenen Büffel-Mozzarella und den körnigen Käse.



Die Pinienkerne werden in einer Pfanne ohne Öl angeröstet. Bitte habt ein Auge darauf, da sie sehr schnell verbrennen.



Während die Pinienkerne rösten können wir die Hälfte des Parmesans reiben.



Inzwischen sind die Pinienkerne fertig und kommen in einen Mörser.



Sie werden mit dem Stößel kleingerieben.



Die geriebenen Pinienkerne und der geriebene Parmesan kommen jetzt mit in die Schüssel zu dem anderen Käse.



Darüber kommt etwas Abrieb von der Muskatnuss und frischgemahlener Pfeffer. Auf Salz können wir verzichten, da es in den verschiedenen Käsesorten schon genug vorhanden ist. Mit einer Gabel wird das Ganze zu einer Masse zerdrückt und dann in die Zucchini-Hälften gefüllt.



Die zweite Hälfte des Parmesans wird ebenfalls gerieben und über die gefüllten Zucchini gegeben.



Die Auflaufform kommt jetzt für ca. 25 – 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 180°C. Wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist, ist es fertig.



Guten Appetit!

Man kann die Käsemasse auch variieren in dem man zerdrückten Knoblauch daruntermischt oder die Käsesorte tauscht. Statt dem körnigen Käse funktioniert auch Ricotta. Lasst der Fantasie freien Lauf.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht:

Torsten