

Vegetarische Zucchinischiffchen auf Tomatenbett



Zutaten:

3 Zucchini (à 300 g), 2 Tomaten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Möhren, 150 g Schafskäse, 1/2 Bund frischer Thymian, 1 Knoblauchzehe, 2 El Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 75 g Creme fraiche, 30 g frischer Parmesan

Zubereitung:

Zucchini waschen und längs halbieren, das Fruchtfleisch auslösen und feinhacken. Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, säubern und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und raspeln, Schafskäse würfeln. Thymian waschen, trockenschwenken, Stiele entfernen. Knoblauch pressen. Frühlingszwiebeln, Möhren, Schafskäse, Thymian, Knoblauch und Sonnenblumenkerne vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Zucchini füllen. In eine feuerfeste Form das gehackte Zucchinifleisch, die Tomaten und Creme fraiche geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die gefüllten Zucchini darauflegen. Mit Parmesan bestreuen. Auf mittlerer Schiene bei 200 Grad ca. 35 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit wünscht

Kerstin Schraut