

Gefüllte Zucchini

Hauptspeise Champignon Gartenparty Gemüse
Hausmannskost Herbst Kinder Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Den Gemüsefond aufkochen, Bulgur hinein geben und zugedeckt beiseite stellen. Nach ca. 10 Minuten sollte der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen haben. Mit einem Löffel auflockern. Dann die Zucchini längs halbieren, mit dem Melonen-(Parisienne-)Ausstecher aushöhlen. Das Fruchtfleisch kurz durchhacken. Ein Backblech mit 30 ml Olivenöl beträufeln, die Zucchini mit der Schnittfläche auflegen und im heißen Rohr bei 240 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 5 Minuten garen. Ideal ist es, wenn die Zucchini auf der Schnittfläche eine leichte Bräunung haben. Nun die Zwiebel schälen und grob würfeln. Ebenso Champignons, gelbe und grüne Paprika in Würfel schneiden und alles zusammen im restlichen Olivenöl anbraten. Dann die Oliven und die getrockneten Tomaten schneiden und mit der Petersilie zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Cayenne abschmecken. Gut durchmischen. Diese Mischung in die Zucchini füllen. Für die Sauce das Tomatenfruchtfleisch mit Olivenöl und Gemüsefond erhitzen, leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Dann die gefüllten Zucchini drauf setzen und mit Basilikumpesto beträufelt servieren.



ZUTATEN

Zutaten (für 6 Personen)

500 ml Gemüsefond

200 g Bulgur

6 mittelgroße Zucchini

80 ml Olivenöl

1 mittelgroße rote Zwiebel

100 g Champignons

100 g gelbe Paprika

100 g grüne Paprika

2 EL schwarze Oliven

50 g getrocknete Tomaten

1 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

1 Messerspitze scharfer Curry

Cayennepfeffer

3 EL Basilikumpesto

Für die Sauce:

200 g gewürfeltes Tomatenfleisch aus der Dose

100 ml Olivenöl

50 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer