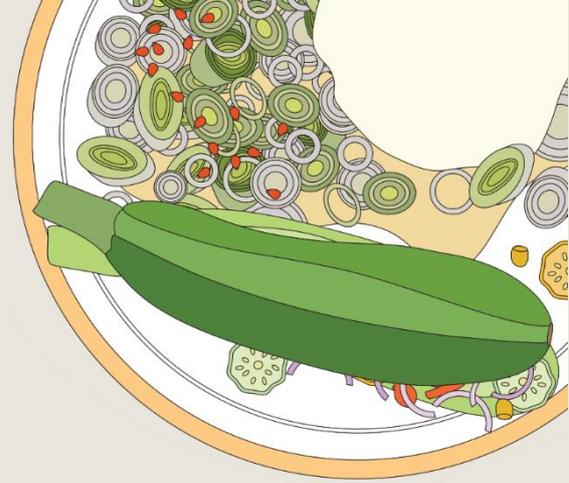


Gefüllte Zucchini auf Lauchbeet mit Kartoffelstock

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 45-50 Minuten



Menge	Zutaten	Zubereitung
Gefüllte Zucchini		
110 g	Zuckermais	Pistazien und Haselnuss hacken, kurz in der Pfanne rösten. Zucchini halbieren und aushöhlen. Zucchini-Hälfte kurz dämpfen (ca. 2 Min.) Das innere der Zucchini und die Gemüsepaprika in kleine Würfel schneiden, mit Mais mischen, Knoblauch dazu pressen, würzen und in Olivenöl andünsten. Das andünstete Gemüse in die Zucchini-Hälften geben, mit Parmesan und Butterflocken bestreuen. Während ca. 20 Minuten bei 200 °C backen, Pistazien und Haselnuss auf dem Teller darüber streuen.
14 g	Haselnuss	
380 g	Bio-Zucchini	
1 St	Zwiebeln (klein)	
1/3 St	Gemüsepaprika grün	
1/3 St	Gemüsepaprika	
2 Prisen	Pfeffer	
1 Zehe	Knoblauch	
1 EL	Olivenöl	
1 EL	Butter	
1 TL	Salz	
30 g	Parmesan	
14 g	Pistazie	
Lauchbeet		
3 Prisen	Pfeffer	Granatapfel schälen und Kerne rausklopfen. Lauch und Zwiebeln emincieren. Lauch und Zwiebel in Olivenöl andünsten, würzen, Wasser und Butter begeben und einköcheln. Vom Herd nehmen und Magerquark begeben. Beim Servieren Granatapfelkerne darüber streuen.
260 g	Lauch	
80 g	Magerquark	
20 g	Granatapfel roh	
1 TL	Butter	
1 St	Zwiebeln (klein)	
60 ml	Wasser	
3 g	Salz	
2 EL	Olivenöl	
Kartoffelpüree		
4 g	Salz	Salzwasser aufkochen und vom Herd nehmen. Kartoffelbreipulver einrühren, bis sich alles gelöst hat und zugedeckt etwas ziehen lassen. Nach Belieben verfeinern.

Fun fact:

Auch Aubergine und Kürbis lassen sich gut befüllen.