



**SOLAWI
KONSTANZ**



Gefüllte Zucchini mit Ricotta

Zutaten

für 4 Personen

- 6 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 125g Ricotta
- 1 Knoblauchzehe
- Oregano
- 40g geriebener Parmesan
- 1 Eigelb

Besonderes Zubehör

Backblech, Backpapier

Schwierigkeitsgrad

Gelingt leicht

Zubereitungszeit

20 Minuten
+30Min Backzeit



Zubereitung

Die Zucchini der Länge nach halbieren, mit einem Teelöffel aushöhlen, so daß rundherum ein ca. 1/2 cm dicker Rand stehen bleibt. Fruchtfleisch fein hacken, mit dem Frischkäse, Parmesan, Eigelb und den Gewürzen vermischen. Die Zucchini mit dem Gemisch füllen. Die Zucchini in eine flache, feuerfeste, geölte Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 30 Min backen. Sie schmecken am besten heiß aus dem Ofen oder lauwarm. Dazu passt Reis oder Nudeln mit einer Tomatensauce oder einer scharfen Limettensauce.

alternative Zutaten

Zucchini: Champions, Süsskartoffeln, Tomaten

Ricotta: Frischkäse, Feta, Tofudip, Schmand

Eigelb: Eiersatz, Chia-Gel