

Rezepte > Gemüse > Rezept : Gefüllte Zucchini-ringe, überbacken

Gefüllte Zucchini-ringe, überbacken

Resteverwertung

Zutaten für 2 Portionen :

1 mittelgroße Zucchini,
100 g Reste vom Brathähnchen
(ohne Haut)
1 Chili-Schote rot
1 Ei
2 EL gehackte Petersilie
1 EL Semmelbrösel
Salz
Muskatblüte (Macis)
geraspelter Gouda
Olivenöl

Für die Tomatensoße:

1 Zwiebel fein gehackt,
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 EL Olivenöl
200 ml passierte Tomaten
Salz
getrockneter Basilikum

als Beilage: 1 Kochbeutel Basmatireis

Zubereitung :

Wir hatten eine relativ große Zucchini geschenkt bekommen (etwa 30 cm lang und 10 cm dick). Klar war – sie wird gefüllt. Dann blieb vom gegrillten Landgockel noch eine Brusthälfte übrig. Die Zucchini wurde quer in 4 bis 5 cm breite Scheiben geschnitten. Mit dem Apfelausstecher wurde das wattige Kerngehäuse mit den Kernen ausgestochen. Der Backofen auf 200 °C vorgeheizt. Von der Gockelbrust wurden 100 g fein gehackt. Auch ein wenig vom Zucchini-Fleisch wurde fein gehackt. Die Chilischote entkernt und besonders fein gewürfelt. Hähnchenfleisch, Zucchini, gehackte Petersilie und Chilischote mit dem Ei und den Semmelbrösel vermischt, mit Salz und Muskatblüte gewürzt. In eine beschichtete Bratenreine kam etwas Olivenöl, die Zucchini-Ringe wurden nebeneinander aufgestellt und mit der Hähnchenfleisch-Mischung gefüllt. Oben drauf der geraspelte Gouda. Dann das Ganze in den Backofen geschoben und 20 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss wurde noch ca. 5 Minuten der Backofengrill zugeschaltet, damit der Käse bräunt.

In der Zwischenzeit wurde die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Olivenöl andünstet, mit passierten Tomaten aufgegossen und die Tomatensoße mit Salz und getrocknetem Basilikum gewürzt.

10 Minuten bevor die gefüllte Zucchini fertig war, wurde der Kochbeutel-Reis gegart.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären. Natürlich kann man für dieses Rezept auch ein Hähnchenbrustfilet kaufen und anbraten, man muss nicht unbedingt am Tag vorher einen Grillgockel essen! In die Fettpfanne des Backofens passen bestimmt die Scheiben von 2 Zucchini, so dass das Gericht auch für 4 bis 6 Personen reicht.

