

Gefüllte Zucchini

Zucchine ripiene

300 g Rinderhackfleisch,
2 mittelgroße feste Zucchini (je ca. 380 g),
600 g Tomaten,
3 EL gehackte Blatt Petersilie,
6 EL frisch geriebener Parmesan,
1 Brötchen vom Vortag,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
2 EL Olivenöl,
1 EL Butter,
1 TL Oregano,
Salz,
Pfeffer,
10 Blätter frischen Basilikum.



Zubereitung:

Für die gefüllten Zucchini die beiden Zucchini waschen, Blütenansatz und Stielenden abschneiden. Zucchini in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und auskühlen lassen.

Rinde von dem Brötchen abschneiden. Das Brötchen in Würfel schneiden und knapp bedeckt in kaltem Wasser einweichen. Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, kurz in das kochende Wasser geben bis sich die Haut gut abziehen lässt. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse dazu drücken

In einer Kasserolle 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 8 Min. andünsten. Das Tomatenfleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine feuerfeste Form mit Deckel geben in der die 4 Zucchini – Hälften Platz haben.

Zucchini der Länge nach halbieren, bis auf 1 cm aushöhlen und das entnommene Fruchtfleisch fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Rinderhackfleisch unter rühren krümelig braten. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Brötchen ausdrücken, Petersilie fein hacken und beides zum Hackfleisch geben. Parmesan und das Zucchini fruchtfleisch untermischen. Alles gut vermengen und mit Salz und Oregano würzen. Zucchini innen leicht salzen, die Hackfleisch - Masse in die ausgehöhlten Zucchini Hälften füllen.

Gefüllte Zucchini Hälften nebeneinander in die Kasserolle auf die Tomatensoße setzen. Zugedeckt bei 200 °C bei Ober- Unterhitze 30 Min. garen. Die Zucchini sollen noch Biss haben. Gegen Ende der Garzeit den Deckel entfernen und unter Aufsicht ca. 3 Min. überbacken lassen.

Je eine Zucchinihälfte auf Tomatensoße anrichten. Basilikum Blätter zerzupfen und auf die Tomaten streuen.

Aufgeschnittenes Chiabatta zu den gefüllten Zucchini reichen.