

Gefüllte Zucchini mit Hirsenocken

für 4 Personen

Zutaten

Für die Zucchini:

- 1/2-2 kg Fleischtomaten
- 2 Schalotten · 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 4 Zucchini (à ca. 200 g)
- ca. 4 TL Löwenzahn-Pesto (oder anderes grünes Pesto)
- 200 g Möhren
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote · 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- ca. 1 TL Butter · 50 ml Sojasauce
- Salz · Pfeffer aus der Mühle
- getrocknete italienische Kräutermischung
- 300 g Feta (Schafskäse)
- 100 g geriebener Parmesan
- 4 Zucchini Blüten zum Garnieren

Für die Hirse:

- 200 g Hirse · 500 ml Gemüsebrühe · ca. 1 EL Butter



(C) ZS Verlag / Andrea Kramp & Bernd Gölling

1. Für die Zucchini die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten mit Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne 5 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch immer wieder umrühren. Die Masse etwa 1 cm hoch in einer großen ofenfesten Form oder auf einem Backblech verteilen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, zerkleinern und auf die Tomatenmasse streuen.
2. Die Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Die Hälften mithilfe eines Teelöffels bis auf einen etwa 1 cm dicken Rand aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch beiseitestellen. Die Hälften innen mit Pesto bestreichen. Die Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf die Tomatenmasse legen.
3. Die Möhren putzen und waschen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Die Zwiebel schälen. Die Pilze putzen und, falls nötig, trocken abreiben. Das vorbereitete Gemüse sowie das beiseitegestellte Zucchini fruchtfleisch klein hacken.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und das gehackte Gemüse darin kurz anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und mit Salz, Pfeffer sowie italienischer Kräutermischung würzen. Den Feta in kleine Würfel schneiden und unter das Gemüse mischen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Kräutermischung abschmecken.
5. Die Gemüsemischung in die Zucchini füllen und mit dem Parmesan bestreuen. Die gefüllten Zucchini im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.
6. Inzwischen die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen. In einem Topf mit der Brühe einmal kurz aufkochen und anschließend bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt 15 bis 20 Minuten ausquellen lassen. Die Butter unterrühren.
7. Je 2 Zucchinihälften auf etwas Tomatenmasse auf Tellern anrichten. Aus der Hirse mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen und diese ebenfalls auf die Teller legen. Jeweils mit 1 Zucchini blüte garnieren. Die übrige Tomatenmasse separat dazu reichen.



Mehr Rezepte in
Lecker aufs Land