
Typ: Gemüse

Quelle: Dengler, Ilse, DE 28 Jul 03

**

Bemerkungen: Jun 22: Nach den Zucchini und den Zwiebeln etwas Tomatenmark und Harissa mit angebraten, am Ende noch eine Mischung aus Dill und Minze dazugegeben. Ist trotzdem ziemlich fad.

Zutaten:

- 4 Zucchini (je ca. 250 g)
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Parboiled Reis
- 300 mL Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 6 Stengel Oregano
- weitere 150 mL Gemüsebrühe
- 40 g ger. Parmesan
- Olivenöl zum Beträufeln

Rezept: Zucchini von den Stielansätzen befreien und der Länge nach halbieren; aushöhlen und darauf achten, dass ringsum ein Rand von 1 cm stehen bleibt.

Das Fruchtfleisch klein würfeln, mit Frühlingszwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Den Reis zugeben, kurz anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und alles bei kleiner Flamme ausquellen lassen. Die Flüssigkeit muß aufgesogen sein.

Inzwischen die Tomaten klein würfeln und mit Salz und Pfeffer kurz durchziehen lassen. Oregano fein hacken und mit den Tomaten mischen. Das Ganze unter den Reis heben.

Gemüsebrühe in eine Auflaufform geben, Zucchinihälften einsetzen und mit dem Reisgemisch bergartig füllen. Nun mit Käse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Auflaufform in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen geben und auf der unteren Schiene etwa 30 min backen. Heiß servieren.