

Typ: Gemüse

Quelle: Ottolenghi: Simple

Bemerkungen: Versuchen Sie, große Zucchini zu bekommen: Sie lassen sich leichter aushöhlen und bieten reichlich Fruchtfleisch für die Füllung. Sollten Sie grüne und gelbe Zucchini finden: zugreifen, sie sehen zusammen großartig aus.

Die Füllung kann man am Vortag zubereiten; dann muss das Gemüse nur noch gefüllt und gebacken werden.

Zutaten Für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 als Vorspeise

2 große Zucchini, längs halbiert (500g)
½ Knoblauchzehe, zerdrückt
1 großes Ei, verquirlt
40 g Parmesan (oder Pecorino), gerieben
1 Scheibe Sauerteigbrot, mit der Kruste im Mixer fein zerkleinert (40g)
100g Kirschtomaten, geviertelt
1 große Bio-Zitrone, 2 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst
4 EL fein gehackte Oreganoblätter, plus einige Blätter zum Servieren (5g)
35 g Pinienkerne, geröstet
3 EL Olivenöl
Salz

- Rezept:**
1. Den Backofen auf 230°C (Umluft) vorheizen.
 2. Die Zucchinihälften mithilfe eines Teelöffels aushöhlen, sodass jeweils ein etwa 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch in ein Sieb geben und so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken: Es sollten etwa 100g ausgedrücktes Fruchtfleisch übrig bleiben. In eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Ei, Parmesan, Brotbröseln sowie 1/4 TL Salz verrühren. Die Tomaten mit den Händen kräftig zusammendrücken, dann zur Zucchini Mischung geben. Alles verrühren und beiseitestellen.
 3. In einer weiteren Schüssel Zitronenschale, Oregano und Pinienkerne mischen. Die Hälfte davon unter die Zucchini Mischung rühren, den Rest aufheben.
 4. Die ausgehöhlten Zucchinihälften mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech oder in eine ofenfeste Form setzen. Mit insgesamt 1 EL Öl beträufeln und mit insgesamt 1/8 TL Salz bestreuen. Die Zucchini Mischung in die Vertiefungen löffeln. Die gefüllten Zucchini im Ofen 15 Minuten backen, bis die Füllung fest und goldbraun ist.
 5. Während die Zucchini im Ofen sind, die Salsa zubereiten. Dafür Zitronensaft, restliches Öl (2 EL) und 1/4 TL Salz zu Oregano und Pinienkernen geben. Die Zucchini etwas abkühlen lassen, dann die Salsa darauflöffeln, die Oreganoblätter darüberstreuen und die Zucchini servieren.