

Typ: Fisch

Quelle: Teubner: Aufläufe, S. 94

Bemerkungen: Im Mittelmeerraum wird die anspruchslose Zuccinipflanze schon seit Jahrhunderten kultiviert. Sie blüht und gedeiht dort recht üppig und die Auswahl an Sorten ist groß. Neben den grünen gibt es weiße, gelbe und cremefarbene Früchte, die in verschiedenen Größen angeboten werden. In den letzten Jahren ist die frostempfindliche Pflanze auch in deutschen Gemüsegärten immer öfter anzutreffen, und die Nachfrage nach dem Gemüsekürbis, der jung geerntet besonders zart ist, steigt ständig. Zucchini sind sehr anpassungsfähig und lassen sich vielseitig kombinieren. Ihr festes Fruchtfleisch schmeckt roh leicht nussig, gekocht eher neutral. Sie vertragen sich deshalb mit Fleisch ebenso gut wie mit Fisch oder - wie in diesem Rezept - mit Meeresfrüchten und Mais.

Zutaten 4 Zucchini (je etwa 250 g)
100 g Zwiebeln
20 g Butter
400 g Maiskörner (aus der Dose)
250 g Sägegarnelen, ohne Schale und Darm Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

SAUCE
50 g Butter,
20 g Mehl
400 mL Milch
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
100 g frisch geriebener Emmentaler

AUSSERDEM
Butter für die Form
30 g frisch geriebener Emmentaler
Dillzweige zum Garnieren

Rezept:

1. Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch der Länge nach halbieren und mit einem Löffel so aushöhlen, dass eine dünne Außenwand stehen bleibt. Das ausgelöste Fruchtfleisch der Zucchini fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin hell anschwitzen. Die Zucchiniwürfel kurz mitschwitzen. Den Mais und die Garnelen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, und alle Zutaten gut miteinander vermischen. Beiseite stellen.
3. Für die Sauce die Butter in einer Kasserolle zerlassen und das Mehl unter Rühren darin farblos anschwitzen. Die Milch zugießen, glattrühren, salzen und pfeffern und etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und erneut erhitzen. Den Käse unter Rühren darin schmelzen.
4. Eine entsprechend große Auflaufform mit Butter ausfetten. Die ausgehöhlten Zuccinihälften hineinlegen und mit der Gemüse-Garnelen-Mischung füllen. Die Sauce darüber gießen und mit dem Käse bestreuen. Die gefüllten Zucchini bei 200 °C im vorgeheizten Ofen etwa 30

Minuten überbacken. Mit Dillzweigen garnieren.