



Gefüllte Zucchini

Zubereitung

Die Zucchini waschen, halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Den Reis in Salzwasser gar kochen.

Den Schafskäse mit passierten Tomaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Bona Pflanzenöl unterrühren.

Das Zucchini-Fruchtfleisch mit Reis und Tomatenmischung vermengen und die Masse gleichmäßig in die Zucchini füllen. Die Kräuter drüberstreuen. Die gefüllten Zucchini auf die Garplatte legen und im Dampfgarer 30 Minuten garen lassen. Bei Zubereitung im Backrohr mit Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen und 15 Minuten nachziehen lassen.

Dieses Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Karin Hoellhuemer.

Zutaten

- 1 Prise Salz
- 2 EL Kräuter nach Belieben
- 2 EL Bona Pflanzenöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Tasse Reis gekocht
- 250 g Schafskäse
- 8 EL Tomaten pasturisiert oder gewürfelt
- 2 Stk. Zucchini
- 100 g Käse gerieben (für überbacken im Ofen)