



Zucchini-Segelschiffe für kleine PiratInnen

Zubereitung

Zunächst den Reis nach Packungsangaben zubereiten. In der Zwischenzeit den Zwiebel schälen und hacken. BONA Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Faschierte anbraten, mit Kräutern, Zwiebel, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen und verfeinern.

Den Reis mit dem Fleisch vermischen. Die Zucchini waschen, putzen und einmal der Länge nach halbieren. Dann mit einem Löffel den inneren Teil aushöhlen, darauf achten, dass der Rand nicht zu dünn wird. Die Zucchini mit der Reis-Fleisch-Mischung füllen und den würfelig geschnittenen Ziegenkäse darüber streuen.

Auf Holzspießen die Schinken als Segel aufspießen und in die Zucchini stecken. Das ganze kommt dann für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen (bei rund 200 Grad Ober- und Unterhitze) Falls noch Füllung übrig geblieben ist, kann man sie am Teller als „Strand“ anrichten.

Die Boote mit den Schinkensegeln vor den Strand stellen. Dieses Rezept ist vor allem bei Kindern sehr beliebt. Wer keinen Ziegenkäse mag, kann natürlich auch gerne einen anderen Käse nehmen.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Carina Hirschl.

Zutaten

4 Personen

2 Zucchini (mittelgroß)

200 g Reis

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL BONA Pflanzenöl

300 g Faschiertes (gemischt)

1 TL Kräutermischung

3 EL Tomatenmark

100 g Ziegenkäse

4 große Blätter Schinken

Salz

Pfeffer