

Vegetarisch gefüllte Zucchini



Zutaten für eine Zucchini:

- 1 Zucchini (mittelgroß, ca. 300 g)
- 100 g Fetakäse
- 2 Tomaten in Öl
- 1 Zwiebel (kleine)
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g geriebener Käse (Gouda oder Mozzarella)
- 4 EL passierte Tomaten

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

So machst du deine vegetarisch gefüllte Zucchini selber:

1. Wasche deine Zucchini zuerst gründlich ab und halbiere sie dann auf einem großen Brett. Schneide die Ränder etwas ab.
2. Höhle das Zucchini-Fruchtfleisch nun mit einem kleinen Löffel aus.
3. Schneide dieses Fruchtfleisch in kleine Stücke und gib es in eine Schüssel. Die halbierten Zucchini kannst du in eine kleine Auflaufform geben.
4. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide sie in kleine Würfel, ebenso die eingelegten Tomaten. Gib sie mit in die Schüssel.
5. Verrühre die Zutaten und brate sie dann in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl an. Gib einen Schluck passierte Tomaten hinzu, um alles etwas zu binden. Schneide den Fetakäse in Würfel und rühre in vorsichtig unter.

6. Verteile die Füllung nun auf deine ausgehöhlten Zucchini-Hälften. Ich gebe immer noch einen Schluck Olivenöl in die Form und verteile ein paar Mini-Tomaten und Rosmarinzweige rund um die gefüllte Zucchini.
7. Bestreue die vegetarisch gefüllte Zucchini noch mit etwas geriebenem Goudakäse und backe sie dann im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 20-25 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

