

Gefüllte Zucchini

Im Spätsommer und Herbst passiert es leicht, dass die Zucchini „explodieren“ und man auf einmal riesige Exemplare verarbeiten muss. Dafür sind gefüllte Zucchini aus dem Ofen bestens geeignet:

Riesen Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel den weichen Teil mit den Kernen aushöhlen.
Dieses „Fruchtfleisch“ in eine Schüssel geben.

Eine kleine Zwiebel und etwas Knoblauch schälen, fein schneiden und dazu.

Haferflocken, etwas Mehl oder Semmelbrösel, evtl. kleine rote Linsen, Kerne (Walnuss, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne o. Ä.)

ebenfalls mit dem Fruchtfleisch verrühren.

Die Füllung mit

Salz, Paprikapulver, Kräutern (z.B. Oregano, Thymian oder Rosmarin) und evtl. Chilipulver

würzen.

Optional Schafskäse

würfeln und mit in die Füllung rühren.

Die Zucchinihälften auf ein Backblech legen und füllen.

Nach Lust und Laune

Reibekäse

über die Zucchini streuen.

Bei mittlerer Hitze backen, bis die Zucchini schön weich ist.