

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gefüllte Zucchini

Köchin: Lydia Maderthaner

Zutaten

(4 Personen)

Für die gefüllten Zucchini

- 4 Zucchini á 300 g
- 100 g Zwiebel
- Olivenöl und Butter zum Anbraten
- 8 Champignons
- 400 g Gemüse nach Wahl (z.B. Brokkoli, Kohlrabi, Karotten, Karfiol alternativ: 200 g Gemüse und 200 g Faschiertes)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL gehackte Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Liebstöckel, Basilikum)
- 8 Cocktailtomaten
- 250 g Creme Fraîche
- 300 g geriebener Bergkäse

Für die Beilage

- 1200 g Kartoffeln (festkochend)
- Salz

Für den Dip

- 500 g Joghurt
- eine Handvoll frische Kräuter nach Belieben
- Salz

Für die Garnitur

- 4 Kapuzinerkresse-Blüten
- gehackte Petersilie

Zubereitung

- 1.** Für die Fülle zuerst die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl und Butter anschwitzen. Die Champignons ebenfalls in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln beifügen und anrösten, sodass beides eine schöne Farbe bekommt.
- 2.** Das restliche Gemüse (z.B. Brokkoli, Karotten, Kohlrabi, Karfiol) in kleine Würfel schneiden und zu den angebratenen Champignons in die Pfanne geben.
- 3.** Währenddessen die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen.
- 4.** Für den Kräuter-Dip die Kräuter hacken und das Joghurt in einer Schüssel mit einer Prise Salz glattrühren. Danach die Kräuter beifügen.
- 5.** Nun das Tomatenmark und die Sonnenblumenkerne zu dem angerösteten Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Die Kräuter fein hacken und auch dazugeben. Erst ganz zum Schluss die geviertelten Cocktailtomaten begeben und die Masse etwas überkühlen lassen.
- 6.** Inzwischen die Zucchini halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen, sodass sie sich anschließend besser füllen lassen. Sobald die Masse leicht erkaltet ist, die Hälfte von dem geriebenen Bergkäse und die Creme Fraîche untermengen.
- 7.** Nun die Zucchini mit der Masse füllen und im Anschluss auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 160° C Ober-Unterhitze etwa 30 Minuten im Rohr garen.
- 8.** Zum Schluss die Zucchini aus dem Rohr nehmen und je eine auf einem flachen Teller anrichten. Die gekochten Salzkartoffeln dazulegen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Den Kräuter-Dip in kleine Schüsseln füllen, je mit einer Kapuzinerkresse-Blüte garnieren und gemeinsam mit den gefüllten Zucchini servieren.