



Gefüllter Zucchini

mit Petersilienerdäpfel



Ein Rezept aus der Broschüre „Gesund kochen-leicht gemacht“

Zutaten: (für 2 Personen)

- 2 Zucchini (á ca. 200g)
- 1 kleine rote Paprika
- 100g Champignons
- Petersilie
- Salz
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer, Paprikapulver
- 1 Eigelb
- 50g geriebener Schnittkäse (fettarm)
- 400g Erdäpfel
- Petersilie



Bildquelle: BMG

Zubereitung:

- Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel leicht aushöhlen und die Zucchini in Salzwasser drei bis fünf Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
- Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.
- Backrohr auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen
- Paprikastreifen und Champignons in etwas Öl andünsten. Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Zucchini damit füllen und auf ein Blech setzen. Eigelb mit dem geriebenen Käse verquirlen und auf die Zuccinifüllung geben.
- Zucchini ins vorgeheizte Backrohr geben und bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 15 Minuten gratinieren.
- Für die Beilage: Erdäpfel kochen, schälen und mit etwas Petersilie bestreuen.
- Gefüllte Zucchini und Petersilienerdäpfel anrichten und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
305	9 g	36 g	17 g	11g