

## gartenboxx Kochtipp

September 2010

### Vom Garten auf den Tisch ... der kulinarische Tipp



Hauptspeise:

### Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce

Aus unserer Rezeptesammlung ...

#### Rezept für 3 Personen

3 Zucchini (ca.600g)  
2 Tomaten (ca. 200g)  
1 Bund Frühlingszwiebel  
2 Karotten

Die Zucchini waschen und längs halbieren. Einen Teil des Fruchtfleisches mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken. Die ausgehöhlten Zucchini bereit jetzt etwas salzen und die entstehende Flüssigkeit mit einer Küchenrolle abtupfen. Die Tomaten würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und raspeln.

**Tipp** Bei größeren Zucchini (wie auf unserem Bild), empfehlen wir schon vorab die ungefüllten Zucchini ein paar Minuten ins heiße Backrohr zu geben, damit sie später nicht zu fest bleiben.

200g Schafskäse  
1/2 Bund frischer Thymian  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Salz, weißer Pfeffer  
75g Creme fraiche

Den Schafskäse in Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trockenschwenken, die Blättchen von den Stielen streifen und den Knoblauch fein hacken. Das zerkleinerte Gemüse mit Gewürzen und Schafskäse vermengen. Sonnenblumenkerne und Creme fraiche unterrühren und mit Salz und Pfeffer gut würzen.

30g frisch geriebener  
Parmesan

Die ausgehöhlten Zucchini ebenfalls gut würzen, mit der Schafskäsemasse füllen und in eine feuerfeste Form geben. Mit Parmesan bestreuen und im Backrohr bei 200° ca. 35 Minuten backen bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

etwas Olivenöl  
1/2 Zwiebel  
5-6 große Saucen- oder  
Fleischparadeiser  
1 Lorbeerblatt  
2 TL brauner Zucker  
frischer Basilikum  
Salz, Pfeffer

**Tipp** Dazu empfehlen wir eine frische hausgemachte Tomatensauce.

Fein gehackte Zwiebel in Olivenöl andünsten. Das gewürfelte Tomatenfruchtfleisch und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL braunem Zucker würzen. Basilikum waschen, schneiden und zur Sauce geben. Das Ganze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Danach noch einmal abschmecken und zu den gefüllten Zucchini servieren.

Die fruchtige, leicht süßliche Sauce harmoniert perfekt zum Zucchini- und Schafskäsegeschmack.

**Guten Appetit!**