

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT KARTOFFELSPALTEN

WAHLWEISE MIT RINDERHACK

ZUBEREITUNG

1. Die Tiefkühlerbsen auftauen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Kartoffeln für die Kartoffelspalten waschen, schälen und in kleine Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen und ca. 30 bis 35 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren oder zweitobersten Schiene garen.
3. Die Zucchini waschen, längs halbieren, mit einem kleinen spitzen Löffel oder Kugelausstecher sorgfältig aushöhlen.
4. Die Zwiebeln klein schneiden, in heißem Öl kurz dünsten. Das ausgehöhlte Zucchiniffleisch klein schneiden. Die Hälfte der Erbsen pürieren, mit den übrigen Erbsen zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten.
5. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Gemüse Mischung mit Quark, Eigelb und Ajvar vermengen, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Rosmarin würzen, vorsichtig unter den Eischnee heben und die Zucchinihälften damit großzügig füllen. In eine Auflaufform setzen. Tomaten in Viertel schneiden und auf die Zucchinihälften legen. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) auf der mittleren oder zweituntersten Schiene 20 Minuten backen.



WAHLWEISE MIT RINDERHACK

6. Statt Quark und Eiern das Rinderhack mit dem Ajvar wie beschrieben unter die Gemüse Mischung geben.

TIPP: Oft sind die Zucchinihälften zu klein für die Füllung. Dann den Rest der Füllung in ein oder zwei ausgefettete Souffléförmchen füllen und mitbacken.

ZUTATEN für 4 Personen

300g Erbsen, TK	
600g festkochende Kartoffeln	2 EL Rapsöl
Salz	4 EL Magerquark
Pfeffer	4 Eier
Paprikapulver	4 EL Ajvar
4 mittelgroße Zucchini	16 Cocktailtomaten
4 rote Zwiebeln	Ausserdem: Backpapier für das Blech

WAHLWEISE MIT RINDERHACK

250g Rinderhack

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 373 kcal | Eiweiß: 24 g
Fett: 14 g | Kohlenhydrate: 36 g
Ballaststoffe: 9 g

NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 389 kcal | Eiweiß: 28 g
Fett: 15 g | Kohlenhydrate: 34 g
Ballaststoffe: 9 g