

GEFÜLLTE ZUCCHINI-SCHIFFCHEN

Low carb – schnell – einfach

Zutaten:

1 Zucchini (260g)
½ Paprika (80g)
4-5 Champignons (100g)
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100g gehackte Tomaten (Dose)
Salz, Pfeffer
150ml Wasser oder Gemüsesuppe
50g Cottage-Cheese 20% Fett i.T. (körniger Landfrischkäse)
Mediterrane Kräuter, nach Geschmack



Zubereitung:

- Backrohr auf 180°C Ober- /Unterhitze vorheizen (Umluft 160°C)
- Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, dabei den Rand von etwa 1/2cm stehen lassen, das Innere fein hacken
- Paprika waschen, putzen und fein würfeln
- Champignons putzen und würfeln
- Knoblauch schälen und fein hacken
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Knoblauch zugeben und anrösten
- Das Innere der Zucchini, Champignons und gehackte Tomaten hinzufügen und 5 Min. köcheln lassen
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
- Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen und die Gemüsemasse darauf verteilen
- Mit Wasser oder Gemüsesuppe angießen
- Abgedeckt für 20 Minuten backen
- 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Frischkäse darüber verteilen und weiter etwa 5 Minuten backen, bis der Käse schmilzt

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!