

# Gefüllte Zucchini mit Hirtenkäse und Crème fraîche

Für 4 Personen:

Menge	Zutat
ca. 4 St.	Zucchini
3	Tomaten
1 Bd.	Lauchzwiebeln
2 - 3	Karotten
3 EL	Sonnenblumenkerne
250 g	Hirtenkäse
½ Bd.	Thymian frisch
1 Bd.	glatte Petersilie, frisch
2	Knoblauchzehen
100 g	Crème fraîche
80 g	Schnittkäse, am Stück (mind. 45% Fett i. Tr.)z.B. Sylter
etwas	Jodiertes Speisesalz
etwas	Pfeffer
ca. 10 g	Butter z. Ausfetten



- Das gesamte Gemüse und die Kräuter waschen.
- Zucchini längs halbieren, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken.
- Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, Stielansätze herausschneiden und Tomaten würfeln.
- Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Karotten schälen und fein raspeln.
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
- Hirtenkäse würfeln.
- Thymian und Petersilie trocken tupfen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Petersilie hacken.
- Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken.
- Gemüse, Hirtenkäse, Kräuter, Knoblauch und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel vorsichtig durchmischen.
- Mit Salz und frisch, gemahlenem, schwarzen Pfeffer würzen.
- Das gehackte Zucchiniflesh mit den Tomatenwürfeln und der Crème fraîche in einer, leicht ausgebutterten Auflaufform mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schnittkäse reiben.
- Die Zucchini mit der Hirtenkäsemasse füllen, in die Form, auf die Crème fraîche - Masse setzen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- Form in den vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene, bei 200°C, ca. 35 Min. backen, bis die Zucchini bissfest sind. Die Oberfläche sollte schön gebräunt sein.
- Vor dem Anrichten die Petersilie über das Gemüse streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 518 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Calcium
491 kcal	33,3 g	21,9 g	24,9 g	485 mg