

Gefüllte Zucchini mit Kokos-Ratouille

Für zwei Personen

Für die Zucchini:

1 mittelgroße Zucchini	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Ei	30 g Cornflakes	1 Scheibe Vollkornbrot
10 g Pinienkerne	10 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 kleine Aubergine	400 g gehackte Tomaten
1 große rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 g Kokosmilch
20 g Tomatenmark	100 ml Rotwein	1 Bund Basilikum
2 g getrockneter Oregano	2 g getrockneter Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini waschen, von den Enden befreien und halbieren.

Mit einem Esslöffel Zucchini aushöhlen und Fruchtfleisch aufbewahren.

In einer Schüssel Cornflakes und Vollkornbrot fein zerbröseln. Pfanne erhitzen, Pinienkerne kurz anrösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Pinienkerne, Knoblauch, Butter und Parmesan in die Schüssel geben. Ei aufschlagen, ebenfalls dazugeben und alles zu einem Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beide Hälften der Zucchini damit füllen und die Füllung andrücken. Für 20 Minuten in einer geölten Backform backen.

Für das Ratatouille:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken. Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit Zwiebel und Knoblauch hacken. Aubergine waschen, von den Enden befreien, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und vermengen. Mit Rotwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Einen Zweig zur Seite legen, den Rest fein hacken.

Gehackte Tomaten mit Basilikum, Oregano und Thymian mit in die Pfanne geben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Löffelweise Kokosmilch hinzugeben, bis eine dunkle orange Farbe erreicht wird. Solange kochen lassen, bis das Ratatouille kurz am Kochlöffel hängen bleibt und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit der Zucchini und Basilikum garnieren und servieren.

Patrick Schmidt am 08. Juli 2019