

Überbackene Zucchini mit geröstetem Weißbrot

Für 2 Personen

3 Scheiben Vollkornweißbrot	2 Zucchini, mittelgroß	300 g Feldsalat
4 Fleischtomaten	2 Karotten	1 Zwiebel
1 Zwiebel, rot, klein	150 g Mais	1 Bund Basilikum
1 Zehe Knoblauch	4 EL Oregano, getrocknet	2 EL Thymian, getrocknet
250 g Schafskäse, körnig	1 EL Senf, mittelscharf	150 ml Balsamico-Essig, dunkel
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Karotten schälen, in dünne Ringe schneiden und anschließend im Wasser fünf Minuten blanchieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Öl langsam anschwitzen. Drei Tomaten vom Strunk befreien, die Enden der Zucchini abschneiden. Anschließend die Tomaten in Würfel schneiden und die Zucchini aushöhlen. Die Tomaten, Karotten, das Zucchinifleisch sowie den Mais in die Pfanne geben und einkochen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffel Oregano würzen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Die ausgehöhlten Zucchini hinein geben und mit der Gemüsemasse befüllen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und über die Zucchini streuen. Im Backofen etwa 15 Minuten überbacken. Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Die übrige Tomate vom Strunk befreien, die Kerne entfernen, anschließend in kleine Würfel schneiden und über den Salat geben. Die rote Zwiebel abziehen und klein schneiden. Drei Blätter Basilikum abzupfen und ebenfalls klein hacken. Den Balsamico-Essig, das Olivenöl und den Senf zusammen mit dem Basilikum dem restlichen Oregano, dem Thymian und den Zwiebelstücken zu einem Dressing mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Die Zucchini zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit den Brotwürfeln garnieren.

Antonia Engelhardt am 05. Januar 2010