

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch

Für 4 Personen:

3 Zucchini, mittel	1 Dose Thunfisch	400 g Tomaten
100 g Reis, gekocht	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Hand Oliven	100 g Käse, gerieben	Öl
Oregano	Zucker	

Zucchini waschen , längs durchschneiden und aushöhlen.

Die Zwiebel kleinschneiden, in einer Bratpfanne mit Öl kurz anbraten.

Die ausgehöhlten, klein geschnittenen Zucchini-Reste dazugeben und ca 3 min schmoren lassen. Tomaten, klein geschnittenen Knoblauch dazugeben, mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, weitere 10 min. kochen.

Mit dem abgetropften Thunfisch, den klein geschnittenen Oliven und dem gekochten Reis vermengen.

Die ausgehöhlten Zucchini mit Salz und Paprika bestreuen, mit der Masse füllen und den Käse darauf verteilen, Den Boden einer Auflaufform mit ca 1 cm Wasser füllen, die gefüllten Zucchini darin 40 min. bei 180-200°C in einem vorgeheizten Ofen backen.

NN am 09. Juni 2024