

Gefüllte Zucchini mit Zartweizen und Petersilien-Pesto

Für 4 Portionen:

4 Zucchini, mittelgroß	400 g Zartweizen (vorgegart)	2 (weiße) Zwiebeln
2 Eigelb	300 g Ziegenfrischkäse	750 ml Milch
6 EL helle Misopaste	4 TL Quitten-Marmelade	Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	2 Bund Petersilie	240 ml Rapsöl fürs Pesto
4 EL Walnussöl fürs Pesto	6 EL Pflanzenöl	

Den Zartweizen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Die Zucchini halbieren, mit einem Löffel oder Rundausstecher vorsichtig aushöhlen. Das Innere der Zucchini klein hacken und zur Seite stellen. Die Zucchini-Hälften in einer Pfanne, mit etwas Salzwasser abgedeckt, 15 Minuten dämpfen bis sie bissfest sind - je nach Größe der Zucchini kann die Zeit variieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anschwitzen und leicht bräunen. Das Innere der Zucchini, die Milch, die Misopaste, die Quitten-Marmelade dazugeben und verrühren. Anschließend das Eigelb mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen. Den Zartweizen unterrühren. Dann die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die warme Masse in die Zucchinihälften füllen und den Ziegenfrischkäse darüber bröseln. Im Ofen bei 160 Grad 10-15 Minuten warmziehen lassen.

Petersilie waschen, trocknen, grob schneiden und mit einer Prise Salz und den Ölen im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Die Zucchini-Hälften auf Tellern anrichten, mit dem Pesto dekorieren.

Björn Freitag am 05. Dezember 2022