

## Gefüllte Zucchini auf Tomaten-Soße

### Für vier Personen

150 g Reis	1 TL Kurkuma	3 Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 Zweige Thymian
30 g Butter	50 g Tomaten, getrocknet	1 Bund Schnittlauch
150 g Fetakäse	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	400 g Tomaten, passiert	3 Strauchtomaten
2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis mit 300 Milliliter Wasser, einem gestrichenen Teelöffel Salz und dem Kurkuma aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und bei kleiner Flamme quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, in vier Zentimeter dicke Stücke schneiden und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Zwiebel und den Knoblauch jeweils schälen und klein schneiden. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und mit der Zwiebel, dem Knoblauch sowie der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Mischung zum fertiggegartem Reis geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die getrockneten Tomaten klein hacken, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und beides unter den Reis mischen. Die Reismischung in die Zucchini füllen, diese in eine Auflaufform setzen, den Fetakäse darüber reiben und das Ganze im Ofen zehn Minuten gratinieren. Währenddessen die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit den passierten Tomaten auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Die Strauchtomaten klein schneiden und unter die Soße rühren. Die Crème-fraîche unterrühren und bei Bedarf nochmals abschmecken. Die Soße auf Tellern verteilen und die Zucchini darauf anrichten.

Horst Lichter am 29. September 2012