

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zucchini
- 100 g Spinat
- 175 g Zwiebeln
- 1 Ei
- 1 kg Tomaten
- 100 g Gerste
- 350 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Öl
- jod. Meersalz
- Pfeffer
- Curry

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und zusammen mit der Gerste in dem erhitzten Öl andünsten. Die Gemüsebrühe dazu geben und das Ganze bei kleiner Hitze 20 min unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen.

Den Spinat waschen und zerpfücken und zusammen mit dem Ei unter die Gerste rühren. Mit Salz und Curry würzen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und aushöhlen. Das Ausgehöhlte zerhacken. Die Tomaten waschen, würfeln und zusammen mit den gehackten Zucchini in eine ausgefettete ofenfeste Form füllen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Die ausgehöhlte Zucchini mit der Gerste-Zwiebel-Füllung füllen und auf die Tomaten-Zucchini-Soße setzen. Mit etwas Öl beträufeln und bei 250 Grad ca. 30 min in der Backform garen.