

Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Ziegenkäse

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Zucchini
200 g Ziegenkäserolle
400 ml Tomatensauce
1/2 Bund Petersilie
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Da läuft einem doch echt das Wasser im Mund zusammen, oder? Diese gefüllten Zucchini erinnern nicht nur an Pizza, sondern schmecken auch so. Dank des grünen Gemüses bist du hier ganz Low Carb unterwegs, aber nicht weniger lecker.

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Zucchini längs halbieren und mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 3 -

Zucchini-Reste zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini-Reste 2-3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und unter die Tomatensauce mischen.

- 4 -

Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Ausgehöhlte Zucchini mit der Hälfte der Käsescheiben auslegen. Tomatensauce darüber verteilen und mit dem restlichen Käse belegen. Im heißen Ofen 10 Minuten Backen.

- 5 -

Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über den Zucchini verteilen.