

Zucchini mit Thunfisch-Füllung auf Tomatensauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Enden der Zucchini abschneiden und Gemüse längs halbieren. Mit einem Teelöffel leicht aushöhlen und beiseitestellen.

- 3 -

Für die Füllung Petersilie fein hacken. Ränder der Toastbrote abschneiden und das weiche Brotinnere in eine Schüssel mit Wasser legen. Eingeweichte Toastscheiben ausdrücken und mit Thunfisch und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Ränder des Toastbrottes in kleine Würfel schneiden. Ausgehöhlte Zucchini mit Thunfisch-Petersilien-Mischung füllen und Brotwürfel darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln.

- 5 -

Tomatensauce gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen. Gefüllte Zucchini hinein legen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Zucchini
200 g Tomatensauce
1 Esslöffel Olivenöl

Für die Füllung

4 Scheiben Toastbrot
150 g Thunfisch aus der Dose
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Auflaufform

Nachdem du die Zucchini ausgehöhlt hast, darf die leckere Thunfischfüllung in ihnen Platz nehmen. Gebettet auf fruchtiger Tomatensauce verschwinden die kleinen Schiffchen dann schon im heißen Ofen, um dir nach kurzer Zeit eine kleine Gaumenfreude zu bescheren.

- 1 -

Backofen auf 170 °C vorheizen.

- 2 -