



Gefüllte Zucchini mit Hirse und Gemüse

von Bettina Breiter

Für 4 Personen, Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Gardauer: 28-33 Minuten

Zutaten:

100 g Hirse

0.4 dl Gemüsebouillon

4 grosse oder 6 kleine Zucchini (rund)

1 Peperoni

1 Frühlingszwiebel

100 g Frischkäse

1 Knoblauchzehe

2 TL Paprikapulver

1 TL Chilipulver

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüsebouillon in einer Pfanne aufkochen und die Hirse dazu geben. Für ca. 8 Minuten garen. Übrige Bouillon abschütten. Hirse zur Seite stellen.
2. Die runde Zucchini am oberen Ende ca. 1 cm unterhalb der Spitze abschneiden. Mit einem kleinen Löffel die Zucchini aushöhlen. Dabei ca. einen 1 cm dicken Rand stehen lassen. Das ausgehöhlte Zucchiniflesh klein schneiden.

Tipp: natürlich kann das Gericht auch mit länglichen Zucchini zubereitet werden. Dazu Zucchini längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem kleinen Löffel ausschaben.

3. Die Peperoni in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel in Ringe. Zusammen mit ca. $\frac{1}{4}$ des Zucchiniflesches und dem Frischkäse mischen. Knoblauchzehe klein hacken und zusammen mit dem Paprika- und Chilipulver untermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Das übrige Zucchiniflesh zu einem Zucchinisalat oder -suppe verarbeiten.

4. Die Gemüsemischung mit der Hirse vermischen und in die vorbereiteten Zucchini füllen.
5. Gefüllte Zucchini in eine ofenfeste Form stellen und im 180°C vorgeheizten Ofen bei Heissluft für 20-25 Minuten backen.