

# apoday® Rezepte

## Hauptmahlzeit

### Gefüllte Zucchini

- 1 mittelgroße Zucchini
- 2-3 EL fein gewürfelte Paprikaschote (rot, grün, gelb)
- 1 EL Zwiebelwürfel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 5 EL fettarme Milch
- 40 g Reibekäse
- 1 EL Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Thymian, Petersilie)

Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen und in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren. Das herausgenommene Zucchinifleisch würfeln, mit Paprika, Zwiebel und Knoblauch in heißem Olivenöl einige Minuten andünsten. Eine feuerfeste Form leicht fetten, die Zucchinihälften hineinlegen und mit dem Gemüse füllen. Die Milch erhitzen und den Käse darin lösen. Die Käsesauce über die Zucchinihälften gießen mit Kräutern bestreuen.

Die Zucchini im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten überbacken.

314 kcal (1313 kJ), 13,6 g Eiweiß, 24,5 g Fett,  
9,9 g Kohlenhydrate