



GEFÜLLTE ZUCCHINI

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser zubereiten. Die Zucchini und Paprika waschen. 4 der Zucchini längs halbieren, aushöhlen und in kochendem Wasser ca. 4 Minuten blanchieren.
2. Die Paprika, Zwiebeln, Knoblauchzehen und die restlichen 2 Zucchini würfeln und in dem Olivenöl andünsten. Mit dem gegarten Reis vermischen.
3. Eine Auflaufform mit 1 TL Öl ausstreichen, die halbierten Zucchini reinlegen und mit der Gemüse-Reis-Mischung füllen.
4. Den Kochkäse in der Milch bei geringer Hitze auflösen und über die Zucchini gießen. Kräuter darauf streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 12 Minuten backen.

Guten Appetit!

 4 Portionen  45 Min.
(8 Stück)

Zutaten

400 g Bönsel Kochkäse der Klassiker mit Kümmel
200 g Langkornreis
6 Zucchini
2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
200 ml Milch (1,5 %)
2 EL frische oder getrocknete Kräuter
1 TL Öl