

Gefüllte Zucchini mit Mandelreis



Zubereitung

- 1** Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dabei einen Rand von 0,5 cm lassen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2** Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- 3** Butter/Margarine erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln und Zucchiniwürfel zugeben, mitbraten und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Tomatenwürfel unterheben.
- 4** Zucchinihälften mit der Masse füllen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini hineinsetzen, wenige Minuten dünsten, anschließend mit ein wenig Salzwasser angießen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Min. garen.
- 5** Für den Mandelreis den Reis nach Packungsanweisung garen. Währenddessen die Mandelblättchen in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie goldgelb sind, und anschließend unter den fertig gegarten Reis heben. Die gefüllten Zucchini gemeinsam mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.



Zutaten

- 2 Zucchini à 250g
- 40 g Frühlingszwiebeln (grüner Teil)
- 70 g Tomate
- 2 EL Olivenöl und Zitronensaft
- 140 g Lammhackfleisch (alternativ auch Rinderhackfleisch)
- Jodsalz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Olivenöl und Jodsalz
- 120 ml Salzwasser
- 80 g Reis (Vollkorn oder Parboiled)
- 40 g Mandelblättchen



2 Personen