



Zucchini mit Käse und Tomate überbacken

Zucchini mit Käse zu überbacken, das tönt simpel und ist es auch. Doch mit der richtigen Zubereitung und wenigen zusätzlichen Zutaten werden sie ganz bestimmt sehr lecker. Vorab wird die halbierte Zucchini leicht ausgehöhlt, längs eingeschnitten und mit Salz bestreut, das zieht ihr etwas Saft und gibt ihr Würze. Danach wird sie mit kleingehackter Zwiebel gefüllt, mit Olivenöl beträufelt und im Ofen vorgebacken. Erst dann kommt der Käse und etwas klein gewürfelte Tomate darauf. Dann wird die Zucchini fertiggebacken.

Zutaten (1 Portion)

1 Zucchini, ca. 250g
1 kleine Zwiebel, ca. 20g
100g milder Halbhartkäse
2 kleine Datteltomaten
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zucchini längs halbieren. Ein Teil der Kerne herausschaben, nicht viel, es sollte nur ein kleine Furche entstehen. Zucchini 2 mal längs ca. 1cm tief einschneiden. Mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Das zieht Saft und gibt der Zucchini Grundwürze.

Käse ca. 2-3mm dicken Schieben schneiden, etwa so lang wie die Zucchini breit ist. Zwiebel klein hacken. Tomaten vierteln, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch klein würfeln.

Ofen auf 180° vorheizen.

Zucchini mit Küchenpapier trocken. Zwiebel in die Furchen geben, leicht pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

In der Mitte des Ofens 15 Minuten backen.

Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit den Käsescheiben belegen. Tomatenwürfel auf den Käse geben. Wieder in den Ofen schieben und weiterbacken bis der Käse schön schmilzt (ca. 8-10 Minuten).





