

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zucchini, gefüllt

500 g Kartoffeln (mehlig kochend) schälen, waschen u. i. Salzwasser 20 Min. garen.
4 Zucchini (ca. 750 g) d. Länge nach halbieren, d. Ausgehöhlte hacken u. m. d. Kartoffeln d. letzten 5 Min. kochen.
jod. Meersalz Zucchinihälften salzen u. in
2 Ei kaltgepr. Rapsöl v. beiden Seiten kurz dünsten u.
Butter z. Ausfetten i. eine ausgebutterte Auflaufform legen u. mit
40 g ger. Gouda ausstreuen. Gekochte
Kartoffeln u. Zucchinifleisch durchpressen,
verrühren, m. folgenden Zutaten vermischen:
2 Eigelb (Gr. L)
40 g ger. Parmesan
Kartoffelmasse i. d. Zucchinihälften spritzen:
überbacken: 15 Min.
Heißl./ 150° mit
30 g ganzen, gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Gesamt: 1396,2 kcal : 4 = 349 kcal

16,4 g Ballaststoffe : 4 = 4,1 g Ballaststoffe

Dazu: Sauerampfersauce oder Basilikumsauce

