

Gefüllte Zucchini

	Zutaten	Zubereitung
	4 gleich große Zucchini	waschen, längs halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und fein hacken
	300 g Tomaten	waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen, würfeln
	1 Bund Frühlingszwiebeln	waschen, putzen, in feine Ringe schneiden
	4 Möhren	waschen, putzen, raspeln
	200 g Schafskäse	würfeln
	½ Bund Thymian	waschen, die Blättchen von den Stielen streifen
	1-2 Knoblauchzehe	schälen, durch die Presse drücken
	3 EL Sonnenblumenkerne Salz, Pfeffer	Frühlingszwiebeln mit Möhren, Schafskäse, Thymian, Knoblauch und Sonnenblumenkernen mischen, würzen, in die Zucchini füllen
	75 g Creme fraiche	mit den Zucchiniwürfeln und den Tomaten mischen und in eine feuerfeste Form geben, die Zucchini daraufsetzen
	40 g geriebener Parmesan	über die Zucchini streuen und bei 200°C ca. 35 Min. backen
	1 Bund Petersilie	mit gehackter Petersilie bestreut servieren