

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	Frühlingszwiebeln mit Möhren, Schafskäse, Thymian, Knoblauch und Sonnenblumenkernen mischen, würzen, in die Zucchini füllen
	Salz, Pfeffer	mit den Zucchiniwürfeln und den Tomaten mischen und in eine feuerfeste Form geben, die Zucchini daraufsetzen
	75 g Creme fraiche	über die Zucchini streuen und bei 200°C ca. 35 Min. backen
	40 g geriebener Parmesan	mit gehackter Petersilie bestreut servieren
	1 Bund Petersilie	