



## Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce



### Zutaten für 4 Personen

#### Für Zucchini

- 600 g Zucchini
- 200 g Tomate
- 5 Frühlingszwiebel
- 150 g Möhre
- 200 g Feta
- 1/2 Bund Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 75 g Crème fraîche
- 30 g Parmesan
- 1 Bund Petersilie

#### Für Tomatensauce

- 400 ml passierte Tomaten
- 1 Möhre
- 2 Zwiebeln, weiß
- 1 Stange Staudensellerie
- 150 g frische Tomaten
- 6 EL Olivenöl
- 4 TL gehackte Basilikumblätter
- 2 TL gehackter Oregano
- 0,5 TL gehackter Thymian
- Salz
- Pfeffer



### Zubehör

- Schneidebrett
- Messer
- Teelöffel
- 2 Töpfe
- Gemüseschäler
- Schüssel
- Knoblauchpresse (optional)
- Feuerfeste Auflaufform
- Backofen
- Sieb
- Kochlöffel



### Zubereitung

**Zucchini**

Die Zucchini waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken. Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und anschließend in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und raspeln sowie den Fetakäse in Würfel schneiden. Thymian waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen streifen. Feta, Frühlingszwiebeln, Möhren und die Sonnen-blumenkerne in eine Schüssel geben, Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazu pressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das gehackte Zucchiniffleisch mit den Tomaten und der Crème fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Käsemasse füllen und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Den geriebenen Parmesan über die Zucchini streuen.

Die Zucchini in der Auflaufform in den auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Backofen stellen, etwa 35 Minuten backen, bis sie bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Petersilie waschen, trockenschwenken, hacken und damit die Zucchini bestreuen.

**Tomatensauce**

Tomaten waschen, vom Stiel befreien, längs vierteln und klein schneiden. Möhren schälen, fein würfeln und zu den Tomaten hinzugeben. Zwiebeln schälen, Staudensellerie putzen und beides in kleine Würfel schneiden. Gemüse zu den Tomaten hinzugeben und alles in einem Topf mit Olivenöl bei geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Anschließend alles durch ein Sieb passieren. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Olivenöl löffelweise unter die Sauce ziehen und kurz vor dem Servieren Basilikum, Oregano und Thymian unterrühren. Die Tomatensauce auf einen Teller geben, die gefüllte Zucchini daraufsetzen und servieren.