

Überbackene Zucchini mit Spinat

Vegetarisch » Spinat-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Zucchini
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Blattspinat
- » 2 Schalotte(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Tomate(n)
- » 1/2 Bd. Basilikum
- » 3EL Olivenöl
- » 100g Ricotta
- » 50g Parmesan
- » 2 Eigelb
- » 3EL Wermut
- » Muskat
- » 1 Mozzarella

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Kerne herauschaben. Zucchini in kochendem Salzwasser ca. 1min blanchieren, herausheben, abtropfen lassen. In eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern.

2. Spinat verlesen, waschen, zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Basilikum abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige beiseite legen, übrige in Streifen teilen. Ofen auf 200°C vorheizen.

3. Schalotten und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Spinat zufügen. Ricotta, Parmesan, Tomaten, Eigelbe, Basilikum unterziehen. Mit Wermut, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Mozzarella in Würfel teilen. Zucchini mit der Spinatmasse füllen, Mozzarella darauf geben. Im Ofen etwa 20min garen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und sofort servieren.

Dazu passt Kartoffelbrei.

Nährwerte: 300kcal/E19g/F21g/KH5g pro Person

angelegt am: 01.09.2002

Rezept-Nr: 94

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke