

ZUCCHINI- LACHS- BOOTE

mit Heinrichsthaler
Gouda

HAUPTSPEISE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1-2 Zucchini (je nach Größe)
1 Packung Heinrichsthaler
Reibekäse Gouda
1 kleines Lachsfilet oder
Thunfisch (auch Dose mgl.)
50g Frischkäse (körnig oder
cremig)
100g Griechischer Joghurt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Tomatenmark
ca. 4 EL Wasser
Rosmarin, Oregano
Salz & Pfeffer

BEILAGE:

240 g Reis

ZUBEREITUNG

ca. 60 min

*Guten
Appetit!*

ZUBEREITUNG

Zuerst die Zucchini gründlich waschen und danach der Länge nach halbieren. Anschließend die Kerne und das weiche Innere entfernen und zur Seite legen. Nun das Zucchini-Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Als nächstes die Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Nun Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin so lange anbraten bis sie glasig sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, das Tomatenmark hinzugeben und mit dem Wasser ablöschen und alles gut verrühren. Aber vorsichtig, die Masse sollte nicht zu flüssig werden. Jetzt noch das klein geschnittene Zucchini-Fruchtfleisch hinzugeben und alles für ca. 10 Minuten erhitzen.

In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Joghurt und der Hälfte des Reibekäse zu einer cremigen Masse verrühren. Gern hier nochmal nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Nun das Lachs- oder Thunfischfilet in kleine Stücke schneiden, sodass sie gut in die ausgehöhlten Zucchini-Hälften passen. Jetzt die Innenflächen der Zucchini mit etwas Olivenöl einreiben und die Fischstücke hineinlegen. Dann den Tomatensoßen-Mix und darüber den Käse-Joghurt-Mix gleichmäßig darüber verteilen. Zum Schluss die gefüllten Zucchini-Bötchen mit Heinrichsthaler Reibekäse bestreuen und bei 180° C für etwa 40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

In der Zeit wo die Zucchini-Lachs-Boote im Ofen garen, könnt ihr die Reis-Beilage zubereiten: Dazu den Reis mehrmals waschen, bis das Wasser klar ist und dann nach Zubereitungsempfehlung auf der Verpackung kochen.

Die Zucchini-Lachs-Boote vorsichtig in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und auf einem Bett Reis servieren sowie abschließend mit den kleingehakten Kräutern garnieren.