

Gefüllte Zucchini mit Reis

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 7 SmartPoint Punkte

Zutaten:

4 große Zucchini, halbieren und das Innenfleisch entfernen

1 weiße Zwiebel, in Würfel geschnitten

170 g ungekochten Parboiled Reis, waren bei mir 2 Tassen

4 Tassen Gemüsebrühe

15 g frisch geriebenen Parmesankäse

500 g Tatar, habe ich selbst in der Kenwood durchgedreht

1 Ei

Salz, Pfeffer, Paprika, und Gewürze nach eigenem Geschmack

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Das Tatar mit dem Ei, der gehackten Zwiebel und Gewürzen sehr herzhaft abschmecken und die Zucchinihälften damit füllen und auf dem großen Ofenzauberer legen.

Jetzt mit der feinen Microplanereibe etwas Parmesan drüber reiben und alles für ca. 26-28 Min auf dem unteren Rost im Backofen fertig garen.

Dann 2 Tassen Parboiled Reis in den Reiskocher geben, 4 Tassen Gemüsebrühe zugeben und erst 8 Min auf 600 Watt in der Microwelle und dann weitere 12-13 Min bei 350 Watt fertig garen.

Alles zusammen auf Teller anrichten und genießen 😊

Guten Appetit wünscht Euch Judith