


Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de

## **Gefüllte Zucchini (Mikrowelle)**

Zutaten:	Zubereitung:
2 mittelgroße Zucchini  Salz, Pfeffer	Waschen, der Länge nach halbieren, evtl. Kerne entfernen.  Würzen, in eine Auflaufform setzen.
Füllung:	
1 kleine Zwiebel	Schälen, fein würfeln.
1 kleine rote Paprika	Waschen, halbieren, Kerne entfernen, fein würfeln.
100 g gekochter Schinken	Fein würfeln.
200 g fettreduzierter Frischkäse	Mit dem Gemüse und dem Schinken verrühren.
2 TL gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Thymian...)	Würzen, abschmecken.
Die Masse auf die Zucchini streichen.	
100 g geriebener Käse	Darüber streuen.
1 EL Weckmehl Paprikapulver	Ergibt auch in der Mikrowelle eine braune Färbung.
<b>Garzeit : In der Mikrowelle ca. 15 Minuten bei 600 Watt, im Backofen ca. 40 Minuten bei 200° C.</b>	

