

Zucchini mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung und Wildreis

Für zwei Personen

Für die Zucchini:

200 g gemischtes Hackfleisch	2 mittelgroße Zucchini	6 braune Champignons
3 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel	250 g Mozzarella
600 g stückige Tomaten	1 EL Tomatenmark	50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	3 Zweige Thymian	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Wildreis:

200 g Wildreis	Salz
----------------	------

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Reis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Wildreis bissfest garen, dann abschütten.

Für die gefüllten Zucchini Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden.

Champignons putzen und würfeln. Zucchini waschen, trocken reiben, längs halbieren, mit einem

Löffel das Innere herauskratzen und beiseite stellen. Mozzarella abschütten und würfeln. Basili-

kum und Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln

und Hackfleisch anbraten. Thymian hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Innere

der Zucchini zum Hackfleisch geben. In einer Pfanne mit wenig Olivenöl Champignons, Pinien-

kerne und Tomatenmark anrösten, dann zum Hackfleisch geben. Mozzarella und die Hälfte des

Basilikums untermengen. Hackfleisch-Mozzarella-Masse in die Zucchini-Hälften füllen und bei

220 Grad für 15 bis 20 Minuten gratinieren.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch andünsten, Dosentomaten und restliches Basilikum dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Zucchini mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung, Tomatensauce und Wildreis anrichten und servieren.

Moritz Mahr am 26. Mai 2016