

Gefüllte Zucchini auf Tomatensoße

Zutaten:

300 g Zucchini
5 braune Champignons
½ rote Paprika
½ Chilischote
200 g Tomatenstücke
1 Knoblauchzehe
3 Stängel Basilikum
100 g Mozzarella
1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Nährwerte:
Kalorien: ca. 460 kcal
Kohlenhydrate: ca. 11g
Fett: ca. 14 g
Eiweiß: 15 g

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel Kerne herausschaben.
2. Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden
3. Paprika in kleine Würfel schneiden
4. Chilischote in kleine Würfel schneiden
5. Knoblauch in kleine Würfen schneiden
6. Basilikum fein hacken
7. Öl in der Pfanne erhitzen und alles an Gemüse leicht anbraten.
8. Zum Schluss Tomaten dazugeben und alles verrühren
9. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken
10. Die gesamte Soße in die Zucchinihälften geben und mit Mozzarella bestreuen
11. In einer ofenfester Form im Backofen bei 180 Grad für 20 min. garen.

