

Gefüllte Zucchini mit Käferbohnen und Kürbiskernöl

1 große oder 3 kleine Zucchini
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer

Fülle:

50 g Couscous
250 g Käferbohnen gekocht und fein gehackt
1 Zwiebel
1/3 Stange Porree
5 Knoblauchzehen
1 EL Sonnenblumenöl
100 g Schafkäse von den Weizer Schafbauern
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Kräutersalz
Pfeffer
Bohnenkraut

50 g geriebener Gouda zum Bestreuen

Couscous laut Packung mit kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem klein geschnittenen Porree in Sonnenblumenöl zu goldgelber Farbe anrösten. Schafkäse fein würfelig schneiden oder zerbröseln und mit den restlichen Zutaten außer Kürbiskernöl zu einer Masse vermengen, gut abschmecken.

Die Zucchini waschen, die große in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, die kleinen der Länge nach halbieren. Das weiche Kerngehäuse herauschaben, Zucchini mit Sonnenblumenöl bepinseln, salzen und pfeffern und auf ein befettetes Blech setzen. Die Hälfte der Fülle auf die Zucchini verteilen, mit einem Löffel eine leichte Vertiefung in die Fülle drücken, Kürbiskernöl in die Vertiefung träufeln, restliche Füllung darüber verteilen. Abschließend fein geriebenen Gouda auf die Fülle streuen und die Zucchini im vorgeheizten Rohr bei 180° C Heißluft ca. 25 - 30 Minuten überbacken.

Das Gericht eignet sich als Hauptgericht mit einem grünen Salat mit Kürbiskernöl oder als warme Vorspeise ev. mit Kürbiskernölpesto serviert.