

Gefüllte Zucchini mit gebratenen Pilzen und Knoblauchjoghurt



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	4 St.
Champignons, weiß	500 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	40 g
Parmesan	40 g
Eier	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Sonnenblumenkerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenpapier

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini waschen, Enden dünn abschneiden und längs halbieren. Anschließend auf einem Rost im Ofen ca. 10 Min. vorbacken.
2. Champignons ggf. mit einem Küchenkrepp säubern und möglichst fein würfeln. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Parmesan grob reiben. In einer Schüssel Petersilie, Parmesan, 1 Ei und je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermischen. Gebratene Champignons untermengen.
4. Zucchini aus dem Ofen nehmen und mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch auskratzen. Zucchini anschließend mit der Pilz-Parmesan-Mischung füllen und im Ofen ca. 10 Min. auf der obersten Schiene backen.
5. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch und Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In der Pfanne Sonnenblumenkerne auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. fettfrei rösten. Gefüllte Zucchini mit gebratenen Pilzen aus dem Ofen nehmen, Knoblauchjoghurt und Kerne darüber verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	290 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g