Gefüllte Zucchini mit Paprika und Koch-Schinken an Reis

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	4 St.
Salz	
Paprika, gelb	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Kochschinken	200 g
Öl	2 EL
Frischkäse, natur	200 g
Pfeffer, schwarz	
Langkornreis	300 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, große Auflaufform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, längs halbieren und mithilfe eines Löffels auskratzen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Zucchinischiffchen salzen und beiseitestellen.

2. Zucchini grob würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Schinken ebenfalls würfeln.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini mit Paprika und Zwiebel darin ca. 3 Min. anbraten. Tomaten zugeben und Pfanne vom Herd nehmen. Gemüse mit Frischkäse und Schinken in der Pfanne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zucchini-Schiffchen in eine Auflaufform legen und mit Frischkäse-Gemüse-Mischung füllen. Im Ofen ca. 15 Min. backen.

5. In der Zwischenzeit in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Gefüllte Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	544 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g