

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

# Gefüllte Zucchini

123rf



**mehr Kochtipps:**  
[lifechannel.ch/kochtipp](http://lifechannel.ch/kochtipp)

## Zubereitung

- Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen
- Zucchini zuerst waschen, rüsten und längs halbieren, danach das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herauskratzen und beiseitestellen
- Walnüsse klein hacken
- Oliven wenn nötig entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Petersilie fein hacken
- Zucchettifruchtfleisch fein schneiden
- Gemüsebouillon aufkochen, Quinoa begeben und ca. 10 Minuten leicht sieden
- Die Pfanne von der Herdplatte wegnehmen, den Quinoa noch 10 Minuten quellen lassen
- Die zerhackten Walnüsse nun in einer Bratpfanne ohne Öl anbraten, den Honig dazugeben und gut vermischen und von der Herdplatte nehmen
- Die Zucchettihälften salzen und in der Ofenmitte 20 Minuten backen

## Zutaten

4 Stk.	<i>grosse Zucchini</i>
250 g	<i>Quinoa</i>
500 ml	<i>Gemüsebouillon</i>
40 g	<i>Walnüsse</i>
2 TL	<i>Honig</i>
16 Stk.	<i>schwarze Oliven</i>
8 EL	<i>Kräuterfrischkäse</i>
8 EL	<i>Parmesan</i>
	<i>Olivenöl</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>



Radio Life Channel  
Witzbergstrasse 23  
CH-8330 Pfäffikon  
Tel. 044 953 35 35  
E-Mail erf@erf.ch

[lifechannel.ch](http://lifechannel.ch)

- Währenddessen das Zucchettifruchtfleisch in Olivenöl weich dünsten, danach den Quinoa begeben und kurz mitdünsten
- Nun den Kräuterfrischkäse, Oliven und Petersilie begeben und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Nach dem Backen der Zucchettihälften diese gleichmässig mit der Quinoa-Frischkäsefüllung füllen, nun die Honig-Walnüsse darüber verteilen und den Parmesan darüberstreuen
- Nun die gefüllten Zucchetti nochmals im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist