

Ofen-Zucchini mit Feta

CAPURSO-REZEPT-IDEE | FÜR 4 PERSONEN | DAUER: CA. 1 STD.

Zutaten

2 Zucchini (ca. 500 g)
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 Tomaten (ca. 240 g)
200 g passierte Tomaten
100 g Feta
einige Stängel Petersilie
ein paar Zweige Oregano
Salz
Pfeffer
Olivenöl



alle Rezepte
auch online –
mit Portionen-
Rechner

Zubereitung

1 Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und leicht salzen.

2 Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Tomaten würfeln. Kräuter hacken und den Feta in kleine Würfel schneiden.

3 Das Zucchinifleisch ausdrücken und mit Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Kräutern und Olivenöl mischen. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten in eine geölte Auflaufform geben.

4 Die Zucchini-Hälften trocken tupfen, mit der Gemüsemischung füllen und mit Feta bestreuen.

5 Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft etwa 25–30 Minuten backen, bis die Zucchini weich sind und der Feta leicht goldbraun wird. Als Beilage eignet sich Reis besonders gut.

