

# Gefüllte Zucchini

## Zutaten:

---

1 kg Tomaten  
4 größere Zucchini  
1 gelbe Paprikaschote  
150 g braune Champignons  
1 Zwiebel  
1 Aubergine  
6 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

## Arbeitsschritte:

---

1.  
Heize den Backofen auf 200° C vor.  
Wasche und bereite alles Gemüse vor.
2.  
Achtele die Tomaten.  
Verteile sie in der eingeölten Fettpfanne (tiefes Backblech) des Backofens.  
Würze sie leicht mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence.  
Halbiere die Zucchini längs und höhle sie mit einem Teelöffel aus (Zucchiniflesh aufheben!)  
Setze die Zucchinihälften auf die Tomaten und backe sie 10 Minuten im Backofen vor.
3.  
Würfele in der Zwischenzeit Paprika und Champignons (getrennt voneinander).  
Schneide Zwiebel und Aubergine ebenfalls in kleine Würfel.  
Brate sie im Olivenöl kräftig an und füge dann die Paprika hinzu.
4.  
Hacke das Zucchiniflesh und gib es mit den Champignonwürfeln zum Gemüse.  
Lass beides noch einige Minuten mitbraten.  
Würze mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence.
5.  
Nimm das Blech aus dem Ofen und verteile die Gemüsefüllung in die Zucchinihälften.  
Backe sie weitere 30 Minuten.

### Tipp:

Reiche dazu gekochten (Basmati-) Reis, Bulgur, Couscous oder Kartoffeln.

