



ZUCCHINI AUF TOMATEN-RAHM-SAUCE (QSB)



QimiQ AVANTAGES

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Cremiger Genuss bei weniger Fett und weniger Cholesterin (AFI)
- Problemloses Wiedererwärmen möglich



25



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

4 Courgette(s)

FÜR DIE FÜLLUNG

125 g

200 g Rindshackfleisch_Viande hachée de bœuf

150 g Ebly Original Zartweizen_Ebly tentre blé,

1 Blanc(s) d'œuf

Sel et poivre

Marjolaine

Thymian

1 TL Persil, finement hachées

2 cs Sbrinz, râpée

FÜR DIE SAUCE

125 g

1 Oignon(s), finement hachées

1 TL Huile d'olive

300 g Tomaten aus der Dose_Tomates, en conserve, coupé en petits dés

50 ml Bouillon de légumes

Sel

Feuille de laurier

Basilic

Oregano

Poivre de Cayenne

pincée Sucre

PRÉPARATION

1. Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Zucchini halbieren und aushöhlen. Die Hälfte des ausgehöhlten Fruchtfleisches fein hacken.
3. Für die Füllung QimiQ Sahne-Basis mit fein gehacktem Fruchtfleisch, Faschiertem, Ebly, Eiklar und Gewürzen gut vermischen.
4. Masse in die vorbereiteten Zucchini geben und mit Parmesan bestreuen. In eine Auflaufform setzen und mit etwas Wasser untergießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
5. Für die Sauce Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten, Suppe und Gewürze dazugeben, 5 Minuten weich dünsten und mit Zucker abschmecken.
6. Mit QimiQ Sahne-Basis verfeinern und servieren.