



ZUCCHINI AUF TOMATEN-RAHM-SAUCE (QSB)



QimiQ VORTEILE

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



25



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Zucchini

FÜR DIE FÜLLUNG

125 g QimiQ Sahne-Basis
200 g Rinderfaschiertes
150 g Ebly Original Zartweizen, gegart
1 Eiweiß
Salz und Pfeffer
Majoran
Thymian
1 TL Petersilie, fein gehackt
2 EL Parmesan, gerieben

FÜR DIE SAUCE

125 g QimiQ Sahne-Basis
1 Zwiebel(n), fein gehackt
1 TL Olivenöl
300 g Tomaten Konserve, klein gewürfelt
50 ml Klare Gemüsesuppe
Salz
Lorbeerblatt
Basilikum
Oregano
Cayennepfeffer
Prise(n) Zucker

ZUBEREITUNG

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.