



ZUCCHINI AUF TOMATEN-RAHM-SAUCE (QSB)



QimiQ AVANTAGES

- Préparation simple et rapide
- Saveur crémeuse avec moins de matières grasses et moins de cholestérol
- Peut être réchauffé sans problème



25



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

4 Courgette(s)

FÜR DIE FÜLLUNG

125 g QimiQ Sauce Base

200 g Viande hachée de bœuf

150 g Ebly tentre blé, cuit

1 Blanc(s) d'œuf

Sel et poivre

Marjolaine

Thym

1 cc Persil, finement hachées

2 cs Parmesan, râpée

FÜR DIE SAUCE

125 g QimiQ Sauce Base

1 Oignon(s), finement hachées

1 cc Huile d'olive

300 g Tomates, en conserve, coupé en petits dés

50 ml Bouillon de légumes

Sel

Feuille de laurier

Basilic

Origan

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.