



Gefüllte Zucchini MIT CRÈME FRAÎCHE-PAPRIKA SAUCE

2 PERSONEN



CA. 35 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



ZUTATEN GEFÜLLTE ZUCCHINI

2 Zucchini
150 g Bulgur
1 EL Rapsöl
½ TL Salz
50 g Petersilie
1 Basilikum Stängel
1 EL Kaviar
1 Karotte

ZUTATEN CRÈME FRAÎCHE-PAPRIKA SAUCE:

200 g Domspitzmilch Crème
Fraîche
50 g Paprika Gelee
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Bulgur in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsangabe garen.
2. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und die Hälfte des Fruchtfleisches je Zucchinistück mit einem Löffel ausschaben.
3. Petersilie, Basilikum und Karotte fein schneiden. Anschließend mit Bulgur und Kaviar in einer Schüssel vermischen und mit Salz abschmecken.
4. Zucchini mit Rapsöl bestreichen und dann mit der Bulgurmischung befüllen.
5. Die Zucchini auf ein Backblech mit Backpapier legen und für 25 Minuten bei 200° C Ober-/Unterhitze backen.
6. Für die Sauce Crème Fraîche in eine Schüssel geben und leicht verrühren.
7. Anschließend Paprika Gelee und Olivenöl dazugeben und weiter verrühren bis alles gut vermischt ist.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gefüllten Zucchini warm mit der Crème Fraîche-Paprika Sauce servieren.

DAS REZEPT ENTSTAND IN FREUNDLICHER ZUSAMMENARBEIT MIT WWW.BUDDYDINNER.DE



/bayernland_eg



/bayernlandeg

www.bayernland.de



Mehr Rezepte unter:

www.youtube.com/BayernlandTV