

HASSELBACK-ZUCCHINI MIT ZIEGENKÄSE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE ZUCCHINIS

- ½ Bund Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 4 mittelgroße Zucchini
- 120 g Ziegenweichkäse

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 119 kcal
- 3 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Etwas von beiden Kräutern für die Garnitur beiseitelegen. Olivenöl mit Honig und Kräutern verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zucchini waschen und trocken schütteln, im Abstand von 3 – 4 mm tief einschneiden. Dabei darauf achten, dass die Zucchini nicht durchgeschnitten werden, damit sie im Ganzen bleiben. Zucchini mit der Honig-Ölmischung einpinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im heißen Ofen 25 Minuten garen.
3. Den Käse in kleine Stücke schneiden. Zucchini aus dem Ofen nehmen und den Käse vorsichtig in die Lücken der Zucchini stecken. Zurück in den Ofen geben und in 7 – 10 Minuten gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und mit restlichen Kräutern garnieren.



REISER RÄT

Damit man die Zucchini nicht durchschneidet, z. B. Schaschlik-Spieße links und rechts beim Schneiden neben die Zucchini legen. So kann das Messer nicht komplett durchdringen und die Zucchini bleibt unten zusammen.

