

## Gefüllte Zucchini mit Reis / Hack

	Reis
	Öl oder Pesto-Öl
1 Zehe	Knoblauch, gehackt
1	Zwiebel, gehackt
1	Zucchini, dick
1 Dose	Pizzatomaten
¼ - ½ Glas	rotes Pesto
¼ - ½ Glas	grünes Pesto
1 Handvoll	Kräuter, gehackt (Basilikum, Oregano, Thymian)
1	Ei
	Käse, gerieben
etwas	Weißwein
ca. ¼ l	Brühe
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Reis kochen
- in einer Kasserolle Knoblauch und Zwiebel in Öl (ich nehme gerne das Öl von Pesto) andünsten
- Zucchini längs halbieren, das Innere herauschälen und hacken, in den Topf geben, alles leise köcheln lassen
- Pizzatomaten (o. ä.) und Pesto dazu, weiter köcheln
- gehackte Kräuter dazu
- vom Feuer nehmen, Ei unterrühren (soll nicht stocken)
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- mit Reis verrühren, Zucchini damit füllen
  
- Zucchini in eine Auflaufform setzen, mit geriebenem Käse bestreuen
- Wein und Brühe angießen

bei ca. 175 °C Umluft ca. 15 – 20 Minuten backen

### Variation mit Hack

- Das Ei zunächst weglassen,
- frisches Hack zerkrümeln, unterrühren
- Wenn das Hack gar ist, vom Feuer nehmen, Ei unterrühren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Zucchini damit füllen

*Der Reis fällt dann weg, stattdessen Kartoffeln dazu.*