

Überbackene Zucchini

500g	Zucchini in Scheiben
3 TL	Butter
100 g	Gouda (mittelalt oder alt), gerieben
50 g	Mayonnaise
50 g	saure Sahne oder Crème light (Aldi)
1	Zwiebel, gehackt
½	Paprika, gehackt
½ TL	Salz
2 große	Eier, verschlagen
4 EL	Paniermehl
2 Prisen	Pfeffer, schwarz
500 g	Tomaten frisch, oder Dosentomaten, gehackt

Zubereitung

- Feuerfeste Form mit Butter ausstreichen
- 1 TL Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucchini darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie knapp weich sind
- Die übrigen Zutaten (außer Paniermehl) in einer großen Schüssel mischen,
- Zucchini zufügen, etwas darin wenden
- Die Mischung in die vorbereitete Form füllen
- Paniermehl mit Butter vermischen, auf der Zucchinimischung verteilen
- Ca. 30 Minuten bei ca. 160°C Umluft backen

Tipps

- Wer keine Angst vor Kalorien hat, kann das Paniermehl auch mit geriebenem Käse mischen.
- Große Zucchini kann man halbieren (oder bei den Riesen von der Solawi Jord) auch vierteln und aushöhlen.
- Wer keine Tomaten will, kann sie auch weglassen.

Dazu passen **Nudeln** oder Reis – Kartoffeln schmecken uns dazu nicht so gut.

