

Zucchini mit Honig

(4 Personen)

Heize Deinen Backofen auf 165°C vor. Wasche die Zucchini gut, trenne den Strunk ab und Teile sie in der Länge der Hälfte nach. Höhle sie aus und gib das Fruchtfleisch in einen Mixer, gib dabei den Mais, die Milch, den Hüttenkäse, den Honig, das Salz und den Pfeffer hinzu. Mixe alles auf großer Stufe zu Püree. Fülle die zuvor ausgehöhlten Zucchini mit dem Püree und überstreue die Hälften mit dem Parmesankäse. Gib die Zucchini Hälften in eine gut eingeeölte Auflaufform und lasse sie für ca. 50 min im Ofen backen bis sie gar sind. Mit der Zugabe von verschiedenen Kräutern, wie zB. Oregano, Basilikum oder Schnittlauch kannst Du das Aroma bzw. Geschmack beeinflussen. Gutes Gelingen.

Man nehme:

4 mittelgroße Zucchini

¼ Tasse Milch

½ Tasse Hüttenkäse

1 kleine Dose Maiskörner

¼ Tasse leckeren Honig

1 MSP Meersalz

1 MSP Pfeffer

1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl

½ Tasse Parmesankäse

Guten Appetit