

Kochen

Martin Gehrlein

Montag, 28.07.2025

Gefüllte Zucchini (Hasselback) mit Tomaten und Käse

Für 4 Personen

Zutaten

4 Zucchini, mittelgroß
etwas Salz
500 g Tomaten
2 Lauchzwiebeln
2 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin
150 g Speck, durchwachsen
3 EL Rapsöl
etwas Pfeffer
200 g Bergkäse
4 Stiele Petersilie

Zubereitung

1. Zucchini putzen, abbrausen und trocknen. Zucchini im Abstand von ca. 5 mm einschneiden, nicht durchschneiden. Zucchini-Einschnitte mit etwas Salz betreuen, damit das Fruchtfleisch etwas weicher wird. Tomaten putzen, abbrausen, trocknen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trocknen und fein schneiden.
2. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Blättchen und Nadeln fein schneiden. Speck in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden.
3. Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Öl mit den Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder eine Auflaufform setzen. Tomatenscheiben, Lauchzwiebeln und Speck jeweils in die Zwischenräume stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräuteröl bestreichen.
6. Zucchini im Ofen auf der mittleren Schiene, bei 160-180 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 15-20 Minuten (je nach Größe der Zucchini), garen.
7. Nach der Garzeit, Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit dem Käse bestreuen. Erneut, ca. 5-10 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.
8. Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden. Zucchini herausnehmen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Baguette.

Tipp: Um die Garzeit im Backofen zu verkürzen, können größere Zucchini auch vorgegart werden. Dabei die Zucchini in etwas Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Anschließend herausnehmen, etwas abkühlen lassen und dann erst einschneiden und füllen. Die gefüllten Zucchini dann evtl. nur 10 Minuten im Backofen garen. Die Reste vom Kräuteröl, Tomaten, Speck, Petersilie und Lauchzwiebelgrün, fein schneiden und im Speckfett ca. 1-2 Minuten braten und nach dem Garen über die Zucchini streuen. Dazu passen Basilikumpesto oder Joghurt-Kräuter-Dips.