Gefüllte Zucchini vegetarisch

**Ein herrliches Sommergericht aus vielen aromatischen Zutaten! Die köstlich vegetarische Füllung schmeckt herrlich zart und würzig zugleich **

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende

Für 4 Personen

1 große Zucchini oder 4 kleine Zucchini
50g Emmentaler, gerieben
etwas Sahne (ggf. laktosefrei)
2 Lauchzwiebeln, klein geschnitten
etwas frischen Parmesan
etwas gehackte Petersilie

Für die Füllung:
1 EL Speiseöl
1 Stange Lauch, geputzt, halbiert und fein geschnitten
125g glutenfreie Haferflocken zartblatt
100g Emmentaler, gerieben
150g Milch (ggf. laktosefrei)
1 Ei
1,5 EL Petersilie, gehackt
1 Knoblauchzehe, durchgedrückt
Salz, Pfeffer, Majoran
einige Mini-Tomaten

Für die Soße:
2 Gläser (à 350g) Tomatensoße (z.B. Traditionale von Zwergenwiese)
verschiedene Kräuter, z.B. Thymian, Petersilie, Liebstöckel
Salz, Pfeffer

1. Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch darin einige Minuten dünsten. Dann alle Zutaten für die Füllung in eine Rührschüssel geben und mischen. Die Masse im Kühlschrank ruhen lassen, bis alle weiteren Arbeitsschritte ausgeführt sind.
2. In eine große Auflaufform Tomatensoße, Kräuter und Gewürze geben und mischen.
3. Zucchini waschen, halbieren und die Samen samt etwas Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Bei jungem Zucchino das Fruchtfleisch sehr klein schneiden und unter die Haferflockenmasse rühren.
4. Zucchini in die Soße einlegen und mit der Haferflockenmasse befüllen. Wer mag, mit einigen Mini-Tomaten belegen. Mit etwa 50g Emmentaler bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 Minuten backen.
6. Das Gericht mit etwas Sahne beträufeln, mit Lauchzwiebeln, Parmesan und Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Tipp: Als Beilage schmeckt Reis köstlich.

Milchfrei – Tipp: Emmentaler durch eine vegane Käsealternative tauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind Alternativen zu finden. Cashew-Cuisine anstatt Sahne verwenden.

Bild 1: Gefüllte Zucchini vor dem Backen

Weitere Bilder: Das fertige Gericht

rezepte-glutenfrei.de