

Gefüllte Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree

Zutaten für 2 Portionen:

250 g	Kartoffeln
	Salz
10 g	Sesam
30 g	Butter
10 g	Semmelbrösel
200 g	Zucchini
100 g	Zwiebeln
1 EL	Rapsöl
50 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe (Instant)



Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen, grob zerschneiden und in Salzwasser 15 — 18 Minuten garen
- Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- Die Butter schaumig schlagen und dann die Semmelbrösel und den Sesam unterrühren. Kaltstellen.
- Zucchini putzen, waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausnehmen. In Salzwasser 3 — 4 Minuten blanchieren (nur bei großen Zucchini nötig).
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, in dem Rapsöl glasig dünsten und mit der Milch ablöschen.
- Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in die Zwiebelmilch pressen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Gemüsebrühe kräftig würzen.
- Das Püree in einen Spritzbeutel geben und in die ausgehöhlten Zucchinihälften spritzen. Die kalte Sesambutter über die Zucchini verteilen und Zucchini in eine feuerfeste Form setzen. Mit ca. 200 ml Gemüsebrühe angießen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 170°C 20 Minuten garen.

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
345 kcal	21 g	29 g	7,5 g	4,1 g	7,1 g	1,6 g