



www.BEPABio.ch

Zucchini mit Ricotta Füllung

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

1 kg Zucchini, 250 g Ricotta, 40 g Parmesan, 1 bisschen Petersilie oder Basilikum, 1 bisschen Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, Enden abschneiden. Inzwischen Wasser im Topf zum kochen bringen, salzen, Zucchini als ganzes zugeben, 3 Minuten kochen lassen
2. Inzwischen Petersilie waschen und fein hacken. Ricotta in Schüssel geben, mit Petersilie und 30g Parmesan zugeben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.
3. Zucchini aus dem Wasser nehmen, der Länge nach halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden und zum Ricotta geben. Wenn die Würfel zu viel Wasser abgeben, mit den Händen etwas ausdrücken.
4. Zucchinihälften mit der Öffnung nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, leicht salzen und gleichmäßig mit der Ricottamasse füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 - 45 Minuten überbacken. 10 Minuten vor Schluss den restlichen Parmesan über die Zucchini streuen und fertig backen.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit

