

Monatsrezept September

Zucchini-Schiffchen im Steamer

(So mögen sogar meine Kinder das grüne Gemüse 😊)

Für die feinen Zucchini-Schiffchen braucht es:

- 4 Zucchini
- 2 kleine Karotten
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 250g Ricotta
- 1EL Vollrahm
- Petersilie, Blättchen von den Stielen
gezupft, fein gehackt
- Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- 1dl Gemüsebouillon



Und so gelingt das Rezept hervorragend:

1. Die Zucchini werden längs halbiert und ausgehöhlt.
2. Das Zucchinifleisch klein schneiden. Die Karotten und Kohlrabi werden geschält und in feine Würfel geschnitten. Die Zwiebel dazu fein würfeln.
3. Das geschnittene Gemüse und die Zwiebeln werden nun im Olivenöl angedünstet.
4. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, Ricotta, Rahm, Kräuter und Gemüse unterrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken.
5. Die Gemüsebouillon wird in die eingefettete Porzellanform gegossen. Danach die Zucchinihälften in die Form legen. Diese werden nun mit dem vorbereiteten Gemüse gefüllt.
6. Die Porzellanform in die Mitte des kalten Garraums schieben.
7. Steamer einstellen mit Programm Heissluft und Beschwaden 200°C.

Nach 20min sind die Zucchini-Schiffchen genussbereit!

EN GUETE!