

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Überbackenes Zucchinischiffchen mit Bulgur-Gemüse-Füllung, Hirtenkäse, Tomatensugo und Salatsträußchen

für 4 Personen:

- ½ Gemüsezwiebel
- ½ rote Chilischote
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 100 g reife Tomaten
- Olivenöl
- ½ TL getrocknete italienische Kräuter
- Ur- oder Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle
- etwas Zucker

- 100 g Blattsalate (Kopfsalat, Feldsalat, Radicchio, Lollo Rosso)
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig

- 4 kleine Zucchini
- 200 g Gemüsewürfel
- ½ Gemüsezwiebel
- 200 g Bulgur
- 0,2 l Gemüsebrühe (Instant)
- 150 g Hirtenkäse (Feta), gerieben
- 3 EL Tomatenmark

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Überbackenes Zucchinischiffchen mit Bulgur-Gemüse-Füllung, Hirtenkäse, Tomatensugo und Salatsträußchen

Zwiebel schälen und die Hälfte würfeln. Die Chili entkernen, waschen und fein schneiden. Zwiebeln und Chili kurz anbraten, die geschälten Tomaten mit Saft dazu geben, gut zerdrücken und offen ca. 15 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren. Die Kräuter dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die frischen Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, zur Soße geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und über die Blattsalate geben.

Die Zucchini halbieren und mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch heraus schaben. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und zur Seite legen. Die Zucchinischiffchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

In einer Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen und das Tomatenmark darin scharf anbraten. Die Zwiebel würfeln, in die Pfanne geben und zusammen mit den Gemüse- und Zucchiniwürfeln braten.

Den Bulgur in der heißen Gemüsebrühe abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Das Gemüse zum Bulgur geben, würzen und in die Zucchinischiffchen füllen. Den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Die Zucchinischiffchen mit dem Hirtenkäse überbacken und auf dem Tomatensugo anrichten, mit dem Salatsträußchen servieren.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München