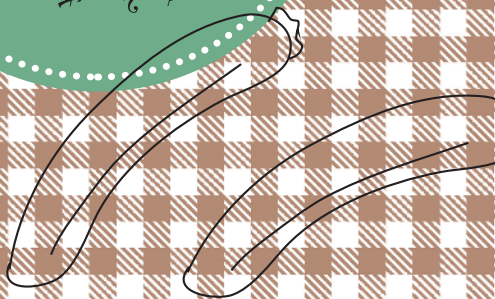


Überbackene  
Zucchini mit  
Kürbiskerncreme  
& Tomaten





## Überbackene Zucchini mit Kürbiskerncreme & Tomaten

- Zutaten für 4 Personen:
- 2 Zucchini
- 40 g Kürbiskerne
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 1 Bd Basilikum
- 70 g Tofu
- Salz
- 3 Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 EL Olivenöl



von Alex

Backofen auf 190° vorheizen.

Zucchini putzen und in 4cm lange Stücke schneiden. Aus der Mitte das Fruchtfleisch auslösen (mit einem Apfelsausstecher), die so entstandenen Zucchiniringe aufrecht in eine runde Backform stellen. Das Zucchinifruchtfleisch mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen, mit Basilikum und Tofu zu einer feinen Creme pürieren und mit Salz abschmecken. Mit einem Spritzbeutel die Creme in die Zucchiniringe einfüllen. Tomaten waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. >> Fein würfeln und mit Olivenöl, Oregano und Salz würzen. Die Tomaten um die Zucchini verteilen und alles im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.