

GEFÜLLTE ZUCCHINI AUF BRENNNESSELSPINAT

Rezept von Georg Heinrich

Zutaten für 2 Portionen:

- 8 getrocknete Tomaten
- 2 mittelgroße Zucchini
- etwa 3 EL natives Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Tomatenmark
- 150 g Pfifferlinge
- 100 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g frischer Spinat
- 70 g Brennesselblätter (ersatzweise frischer Spinat)
- geriebene Muskatnuss
- Cayenne
- 1 Bio-Zitrone
- einige Thymian- und Basilikumblättchen
- 25 ml Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die getrockneten Tomaten 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und aushöhlen, das herausgenommene Fruchtfleisch klein hacken und beiseite stellen. Die Zucchinihälften rundherum mit etwas Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern. Innen mit etwas Tomatenmark bestreichen. Zucchini mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und 10 Minuten im heißen Backofen garen.
2. Die Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und alles in kleine Würfel schneiden.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Tomaten und Pilze darin bei mittlerer Hitze braten. Sobald die Schalotten glasig sind und die Pfifferlinge Farbe bekommen haben, das Fruchtfleisch der Zucchini dazugeben, ganz kurz andünsten und die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Spinat und Brennesselblätter waschen und gut abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und Spinat und Brennesselblätter darin unter mehrmaligem Wenden 3 Minuten leicht erhitzen. Mit geriebener Muskatnuss, Cayenne und Salz würzen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Die abgeriebene Zitronenschale und etwas Saft unter die Pilzfüllung mischen. Thymian- und Basilikumblättchen waschen und untermischen. Die Füllung in die Zucchinihäufchen füllen.
6. Die Zucchini auf dem Spinat anrichten und mit Kürbiskernöl beträufelt servieren.