Gefüllte Zucchini

mit Wellness-Schinken

Was du dazu benötigst

100 g Wellness-Schinken
4 Zucchini
1 Zwiebel
6 EL Olivenöl
600ml Gemüsesuppe
1 Prise Safran
300g Bulgur
4 Stiele Basilikum, gehackt
1 Zweig Rosmarin, gehackt
5 Zweige Petersilie, gehackt
Schale einer Zitrone
Etwas Salz & Pfeffer
Etwas Kreuzkümmel
Etwas Öl für die Form
Für den Dip:
250g griechischer Joghurt
2 EL Tahini
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Den Wellness-Schinken ebenso klein würfeln.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wellness-Schinken darin kurz anbraten. Zwiebel und Zucchinifruchtfleisch zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Alles mit der Gemüsesuppe ablöschen, aufkochen und Bulgur sowie Safran zufügen. Bulgur darin 12 – 15 Minuten garen. Mit Salz, Kreuzkümmel und geriebener Zitronenschale kräftig abschmecken und die Kräuter unterheben.

Ausgehöhlte Zucchini leicht salzen und in eine geölte Auflaufform setzen. Zucchini mit der Bulgurmasse füllen, mit Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 180°C 35 – 40 Minuten backen.

Für den Dip Joghurt, Zitronensaft und Tahini verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini mit dem Jogurt anrichten.

Tipp

Den Jogurt-Dip zusätzlich mit Kräutern verfeinern.

Portionen

6 Portionen

Dauer

50 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: 35 Minuten

Level

Mittel