

Zucchini mit Mangold-Paprika-Füllung

Zubereitung ca 40 Minuten
Backzeit ca 50 Min.

4 Portionen

4 kleine runde Zucchini (gelb o. grün)
300 g gekochte Pellkartoffeln (vom Vortag)
1 – 2 kleine rote Paprika (geht aber auch mit gelben oder grünen)
1/2 Bund Mangold (nur die Stiele)
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe (oder mehr, je nach Geschmack)
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 Eier (Gr. M)
2 EL Schmand
2 – 3 EL Mehl
60 g grob geraspelter Käse (z. B. Gouda)

Zucchini waschen. Jeweils oben einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch auslösen (Kugelausstecher, Löffel, o.ä.), grob hacken.

Kartoffeln pellen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika halbieren, putzen, entkernen und ebenfalls würfeln.

Mangoldstiele und Lauchzwiebeln waschen, putzen und beides in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinifruchtfleisch und Kartoffeln mit den anderen vorbereiteten Gemüsen sowie dem Knoblauch im Öl etwa 5 Minuten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier verquirlen, mit Schmand, Mehl und Käseraspeln vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Eiermischung in die Zucchini verteilen, Deckel nach Wunsch wieder aufsetzen oder weglassen. Gefüllte Zucchini in eine Auflaufform stellen und im vorhergeheizten Backofen (200 Grad, Umluft 180 Grad) ca 50 Minuten backen.