



Risotto-gefüllte Zucchini mit Tomesan

⌚ 20 Minuten

⚙️ einfach

Zutaten

4 (möglichst runde) Zucchini
1 Möhre würfeln
Ghee (oder Öl)
80 g Risotto-Reis
Lorbeerblatt
Zitronenschale
1/2 Liter Wasser
halbes Glas streich´ s drauf Tomesan
Parmesan
Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Die Zucchini aushöhlen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und beiseite stellen. 1 Möhre würfeln und in Ghee (oder Öl) glasig anbraten. 80 g gewaschenen Risotto-Reis, Lorbeerblatt und etwas Zitronenschale zugeben und kurz andünsten. 1/2 Liter Wasser mit 1/2 Glas (80 g) Tomesan verrühren und nach und nach dazu gießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Nach 15 Min. Kochzeit die Zucchiniwürfel zugeben. Zucchini mit der Masse füllen, mit Parmesan bestreuen und ca. 15 Min. bei 150 °C überbacken. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren. Sieht toll aus, schmeckt super und ist auch mit anderen streich´ s drauf-Sorten ein Hit!