

Zucchini mit Tomaten provenzalisch

Courgettes provençales



Zutaten für vier Personen:

2 Zucchini
4 Tomaten
2 kleinere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
Kräuter der Provence

1. Zucchini 10 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren.

2. Tomaten waschen und in feine, gleichmäßige Scheiben schneiden. Etwas salzen und pfeffern und mit wenig Kräutern der Provence würzen.

3. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

4. Von den Zucchini die Enden abschneiden und halbieren. Längs Einschnitte vornehmen, in die dann die Tomatenscheiben gesteckt werden können.

5. Die Zwiebel in Olivenöl glasig braten. Das

Olivenöl mit den Zwiebelstückchen in eine Auflaufform geben.

6. Die Zucchini in die Auflaufform setzen und vorsichtig die Tomatenscheiben in die Spalten setzen. Jeweils auch Knoblauchscheiben dazwischen geben.

7. Die Zucchini nochmals leicht salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

8. Im vorgeheizten Backofen bei 160° etwa 30 Minuten schmoren. Eventuell zwischendurch mit dem Sud begießen.

Hinweis:

Diese Art von gefüllten Zucchini haben wir zum ersten Mal gesehen am Markt auf dem Place des Lices in Saint-Tropez, April 2003.

Das Bild zeigt eine Variante, bei der die Zucchini in der Mitte nicht quer geteilt sind, vor dem Garen im Backofen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 55 min, Beilagen, Gemüse, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023