PS. food & lifestyle

1A+1B

Vegetarisch

Überbackene Zucchini gefüllt mit Reis und provenzalischer Ratatouille

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Zucchini der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Innenseite der Zucchinihälften mit Olivenöl einreiben, etwas Zitronenschale darüberreiben und mit etwas Salz besprenkeln. Eine Auflaufform nehmen und die Zucchini ca. 10 Minuten bei 180 °C im Ofen garen. In der Zwischenzeit den Reis ca. 20 Minuten in Kräuterbrühe kochen.
2. Für die Ratatouille Paprika, Zwiebel, Champignons, Knoblauch und Thymian in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Olivenöl anbraten. Die Basilikumblätter abzupfen, die Stiele des Basilikums fein schneiden und in die Pfanne geben. Das Ganze ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Wenn es gar ist, die Flüssigkeit aus der Pfanne verdampfen lassen, indem die Hitze erhöht wird. Dann Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz hinzufügen. 30 Sekunden mitbraten damit alle Aromen freigesetzt werden.
3. Dann das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls noch 30 Sekunden bei hoher Hitze durchbraten. Zuletzt die Basilikumblätter hinzufügen. Die Ratatouille nochmals probieren und bei Bedarf mit Salz und evtl. noch etwas Cayennepfeffer abschmecken.
4. Den Reis abgießen und mit der Ratatouille vermengen. (Alternativ kann der Reis auch separat zum Gericht serviert werden). Die gegarten Zucchinihälften nehmen und mit der Ratatouille füllen. Die Ziegenkäsestücke über die Ratatouille verteilen und ca. 10 Minuten im Ofen fertig backen bis der Käse warm und gratiniert ist. Das Gericht mit einer Handvoll Rucola abschließen.
5. Achtung! Dies ist ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage. Wählen Sie maximal 4 Mal pro Jahr ein Rezept aus dieser Kategorie, wenn Sie sich in Phase 1 oder 2 des PS. food & lifestyle Schlankheitsprogramms befinden.

Zutaten

- [ ] 2 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 12 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 2 kleine Zucchini
- [ ] ½ grüne Paprika, in Stücke geschnitten
- [ ] 10 Champignons, in Vierteln
- [ ] ½ Zwiebel, in Ringe geschnitten
- [ ] 3 EL Tomatenmark
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gehackt
- [ ] 1 Zitrone
- [ ] 3 Zweige Thymian, abgezupft
- [ ] 1 kleines Basilikumtöpfchen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ TL Cayennepfeffer
- [ ] 1 EL Paprikapulver
- [ ] ½ EL Salz
- [ ] 4 Handvoll Rucola
- [ ] Kräuterbrühe