



BONIC DEL SUD

ZUCCHINI GEFÜLLT MIT GAMBAS

BESCHREIBUNG:

Dieses Rezept mit Gambas gefüllten Zucchini ist eine großartige Gelegenheit, Ihre Gäste zu überraschen, da das Gericht optisch ansprechend ist und gleichzeitig sehr einfach zuzubereiten ist.

ZUTATEN:

3 Zucchini
6 Gambas (gekocht)
1 große Zwiebel
Schwarzer Knoblauch
1 Bund Petersilie
50 g Mehl
100 ml Milch
100 g Cesarkäse (gereift)
Muskatnuss
Meersalz
Weißer Pfeffer

FÜR DIE BECHAMEL:

5 EL Butter
5 EL Maisstärke
0,5 l Milch

FÜR DIE PFEFFERSAUCE:

50 g Butter
1 Stange Lauch
100 g geröstete Paprika
50 ml süße Sahne

ZUBEREITUNG:

- Die Zucchini waschen und schneiden. Die Zucchini al dente kochen.
- Entfernen Sie mit Hilfe eines Löffels das Fruchtfleisch der Zucchini und lassen Sie den Boden zurück.
- Wir beginnen, die Füllung der Zucchini vorzubereiten, indem wir die Zwiebel gut gehackt in einer Pfanne mit etwas Öl legen.
- Wenn die Zwiebel gebräunt ist, die Knoblauchzehen, Petersilie, Gambas, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und das Fruchtfleisch der Zucchini hinzufügen. Alle Zutaten gut vermischen.
- Bereiten Sie die Pfeffersauce vor. Legen Sie in eine Pfanne die Butter mit gehacktem Lauch.
- Wenn die Butter geschmolzen ist, fügen Sie die gerösteten Paprikaschoten hinzu. Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben.
- Zubereitung der Béchamel. In einen Topf geben Sie Milch, Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
- Geben Sie etwas kalte Milch in die Maisstärke und gut verrühren.
- Wenn der Topf mit der Milch und der Butter zu kochen beginnt, fügen Sie die Maisstärke nach und nach hinzu und mischen Sie gut, bis das Béchamel etwas dicker wird.
- Wir geben in die Zucchini die Füllung, die wir abkühlen lassen. Dann das Béchamel und etwas geriebenen Käse auf die Zucchini geben.
- Die Zucchini für ca. 20 Min. in den Ofen geben, bis der Käse überbacken ist.

