



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Gefüllte Zucchini mit Karottensalat

Rezept Zutaten:

- + 2 Zucchini
- + 600 g Kartoffeln
- + 400 g Petersilien Wurzel
- + 1 Bund Petersilie glatt
- + 150 ml Milch
- + 50 g Butter
- + Prise Salz, Pfeffer und Muskat
- + Käse zum überbacken



Bild: Franz Nagler, DZKJR

Zubereitung:

- + Die Zucchini waschen und der Länge nach halbieren.
Anschließend mit einem Teelöffel das Innere der Zucchini auskratzen.
- + Die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln waschen, schälen und grob zerkleinern.
Danach für ca. 20 min weichkochen.
- + Zwischenzeitlich die Milch und die Butter erhitzen.
- + Die Petersilien waschen und feinhacken und in die heiße Milch geben.
- + Danach das fertig gekochte Gemüse durch eine Presse in die heiße Milch drücken und gut verrühren.
- + Die halbierten Zucchini mit dem Püree füllen. Am besten man verwendet dazu einen Spritzbeutel.
- + Das Ganze mit zerriebenem Käse bestreuen und im Backofen bei 170 Grad für ca. 35 min überbacken.