

Zucchini mit Erbsen und Sesam, überbacken

Auflauf / Gratin

Vorbereitungszeit: 45 Minuten } 1¼ Stunde
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Zucchini (4 Stück)	g	750	
Gouda, mittelalt	g	200	
Erbsen, (Dose)	g	280	
Öl	EL	1	
Butter	g	20	
Sesam	EL	2	
Champignons (für die Variante)	g	200	
Pfeffer, Salz			

VORBEREITEN:

1. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Zucchini waschen, längs halbieren und Stilansätze entfernen. Zucchini dann 5 Minuten blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Käse grob raffeln.
4. Erbsen mit Schneidstab pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

5. (für die Variante) Champignons blättrig schneiden und in Butter anbraten.
6. Auflaufform mit Öl fetten. Zucchini mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Erbsenpüree darüber verteilen und den Käse darüber streuen.

ZUBEREITUNG:

1. Im Ofen 20 Minuten backen.
2. Sesam mit Butter in einer Pfanne anrösten und über die fertig gebackenen Zucchini verteilen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Kartoffelpüree, Baguette

➔ **VARIANTE:** Unter die Zucchini eine Schicht blättrig geschnittener und in Butter angebratener Champignons legen.

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.	175		20
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	190		20