

Elkes gefüllte Tomaten und Zucchini

Zutaten für 4 Personen

Zutaten gefüllte Zucchini und Tomaten

4-6 Zucchini (nicht zu groß; runde sind besonders schön)
 4-6 Tomaten (nicht zu klein)
 2-3 Zwiebeln oder Schalotten
 200 g Champignons
 1 Knoblauchzehe
 Nach Belieben zusätzlich:
 50-100 g Pfifferlinge oder Steinpilze
 250 g Hühnerbrustfilet
 250 g Lammkeule ohne Knochen
 200 g Kochschinken
 100 g frisch geriebener Parmesan
 1 Bund (ca. 30 g) frische Petersilie
 100 ml Hühnerbrühe
 etwas Butter, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Thymian, Zitronensaft

Zutaten gebackene Tomaten

500 g kleine Dattel- oder Cocktailtomaten
 1 Knoblauchzehe
 etwas Thymian, grobes Meersalz, Pfeffer, Puderzucker, Olivenöl

Zubereitung gefüllte Zucchini und Tomaten

Für die gefüllten Zucchini und Tomaten das Gemüse waschen und trocknen. Sehr dicke Zucchini 1 bis 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren (sonst bleiben sie zu fest). Das obere Viertel der Tomaten wie einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Ebenso die Zucchini. Sehr lange Zucchini halbieren oder dritteln. Fruchtfleisch ausschaben.

Für die Füllung zunächst die Zwiebeln oder Schalotten in kleine Würfel schneiden und mit Butter und Olivenöl sanft schmoren. Die gehackten Champignons und den gehackten Knoblauch hinzufügen, salzen, pfeffern und circa 5 Minuten dünsten. Falls Pfifferlinge oder Steinpilze hinzukommen diese 1-2 Minuten mitschmoren.

Hühner- und Lammfleisch in große Würfel schneiden und kurz anbraten. Das Fleisch muss innen noch roh sein, sonst wird es zu trocken. Anschließend mit dem gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch mit den Pilzen, dem geriebenen Parmesankäse und gehackter Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung halbieren und einmal mit den gehackten Zucchini (vom Aushöhlen) und einmal mit den gebackenen Tomaten (s.u.) mischen. Wieder mit Salz und Pfeffer abschmecken und die zur Füllung vorbereiteten Tomaten und Zucchini damit füllen.

Die gefüllten Gemüse in eine Backform setzen, die Hühnerbrühe und etwas Zitronensaft zufügen. Mit Olivenöl und Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) circa 20-30 Minuten backen, bis die Ränder gut gebräunt sind.

Wenn viel Gemüsesaft vorhanden ist, diesen einige Minuten bei starker Hitze zur Hälfte einkochen. Die Gemüse im Backofen warm halten.

Zubereitung gebackene Tomaten

Die gebackenen Tomaten sind ein Bestandteil der gefüllten Tomaten und Zucchini. Dafür die Tomaten waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Haut abziehen und halbieren. Eine Backform oder das Kuchenblech mit Backpapier auslegen und die Tomatenhälften darauf verteilen. Knoblauch in dünnen Scheiben, Thymian, grobes Meersalz, Pfeffer und einen Hauch Puderzucker darüber geben. Alles mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 80°C circa 3-4 Stunden backen. Ausgekühlt in ein Schraubglas geben.

Tipp: Die gebackenen Tomaten am Vortag zubereiten. Sie halten sich in einem verschlossenen Glas circa 1 Woche im Kühlschrank und schmecken auch zu Salat, auf Brot oder einfach aus der Hand sehr gut.

Anrichten:

Als Vorspeise je ein Stück auf einem Teller anrichten. Als Hauptgericht z.B. mit einem Salat und Baguette servieren. Gut auch mit Reis oder Pasta. Für ein Picknick die abgekühlten Gemüse fest in Alufolie wickeln. Über Nacht im Kühlschrank lagern und für das Picknick einfach einpacken.

Viel Freude beim Zubereiten!